

ほけんだより 10月

市川市立行徳小学校
保健室
R7年10月1日

夏休みがあけて、1か月が経ちました。
夏休み明けの生活習慣の変化にも慣れてきたころかと思います。
10月は季節の変わり目です。まだ暑さが残っていますがだんだんと気温が
下がっていきます。体調を整え、元気に学校生活を送れるようにしまし
よう！



「暑い」から「寒い」へ…
季節の変わり目です

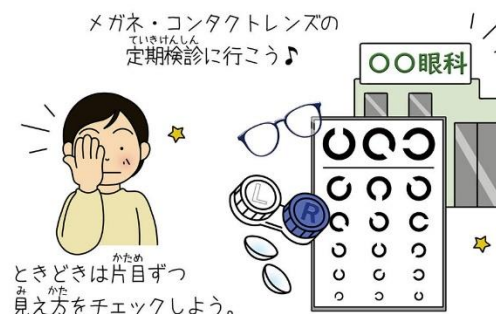
気温や天気に合わせて
えらぼう



衣替えの季節となりました。まだ暑さは残りますがだんだんと
朝晩は冷え込んでいきます。
衣替えの目安は25℃です。
長袖のシャツやカーディガンな
どを用意し体温調節をして
快適に過ごしましょう！

10月10日は目の愛護デー！

見え方に変わりはありませんか？
定期的に見え方をチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

保護者の皆様へ

市内小中学校ではインフルエンザ・新型コロナウイルスが流行しています。これらの感染症は、流行状況をみて学級閉鎖の措置をとる場合があります。感染症と診断された場合はすぐに学校にご連絡ください。なお、夕方以降や休日など、電話連絡ができない時間帯については欠席連絡フォームをご活用ください。

欠席連絡フォーム

