

保健だより

令和8年10月
丹陽西小学校
保健室

自分で 健康 チェック



- ①昨夜はぐっすり眠れた
- ②顔色はいつもと同じ
- ③体の調子はいつもと同じ
(だるさや疲れは感じない)
- ④朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちの
人？ それとも先生？ いいえ、自分の健康
を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、
体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つを
チェックしましょう。

10月10日は 目の愛護デー

目のケガを防ごう

大切な目をケガしたら、たいへん！ 思わぬ目のケガを防ぐために、こんなことに気をつけましょう。

- ☐ ものを渡すときは、投げない。
- ☐ かさや棒など、先の尖ったものを振り回さない。
- ☐ ボールで遊ぶときは、周囲の人にぶつからないように注意する。
- ☐ 目にゴミが入ったときは、水道水で目を洗う。
- ☐ 目をケガしたときは、すぐに保健室へ。

もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか？ 体調不良にならないよう、生活リズムに気を付けましょう。



インフルエンザの予防、
10月が始めどき



感染症による出席停止の場合は「治癒報告書」を提出してください

毎年、冬に流行する「インフルエンザ」に、今年度は2学期が始まったと同時に、感染して欠席した児童がいます。手洗い・うがい・マスクの使用などで、予防をしましょう。

治癒報告書は学校から渡すこともできます。また、ホームページからもダウンロードすることもできます。出席停止明けに学校へ提出してください。