



ほけんだより

2025 錦田小保健室

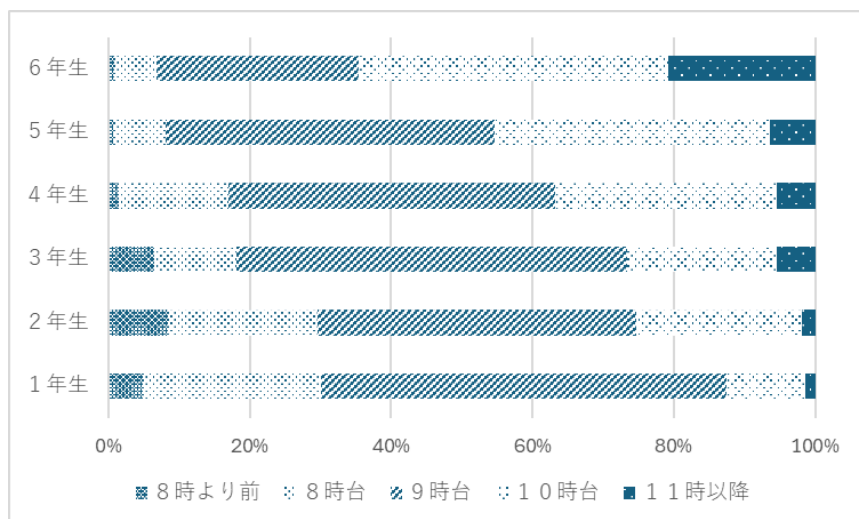


あさゆう かぜ すず あき おとす かん きせつ か じ き たいちよう くず
朝夕の風が涼しく、秋の訪れを感じますね。季節が変わるこの時期は体調を崩しやすいです。
うわぎ も たいおん ちようせつ たいちようかんり じゅうぶん か ぜ ひ
上着を持っておくと、体温の調節がしやすいのでおすすめです。体調管理を十分にして、風邪を引
かないように気をつけてください。

～生活リズムチェックの結果～

なつやす あ じっし せいかつ けっか し ほごしゃ みなさま ごきようりよく
夏休み明けに実施した生活リズムチェックの結果をお知らせします。保護者の皆様には御協力を
いただき、ありがとうございました。自分の生活を振り返り、改善しようと努力する姿が伝わってきま
した。規則正しい生活を続けられるようにしていきましょう。

【寝た時刻】



しょうがくせい じかん
小学生は9～12時間の
すいみんが必要だよ!



がっこう からだ うご
学校でたくさん体を動かすと
夜はぐっすり眠れるよ



はや ねて はやく おきれば あさ ごはん
早くねて早く起きれば朝ご飯を
ゆっくり食べられるね



★☆☆★「すいみん」は健康の基本です★☆☆★

しっかりねむると、心も体もすっきりして1日を始めることができます。すいみん不足
は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

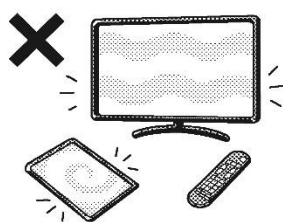
ぐっすりねむるためのくふう

まずは早く起きる



あさはや お
まずは朝早く起きて、1
日元気に活動すれば、夜は
早くねむくなります。

強い光をさける



ねる 1時間前からは、テ
レビやタブレットを見るの
をやめましょう。

入みんぎ式をつくる



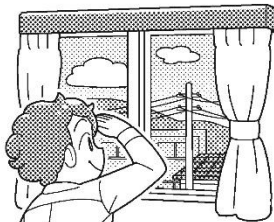
れい つぎ ひ じゅんび
例) 次の日の準備をしてベッドへ
ねる前に毎日同じ行動を
することで、ねむりにつき
やすくなります。

10月10日は目の愛護デー

テレビやスマートフォン、タブレットなど、画面を見る機会が増えている今、目のつかれを感じている人も多いのではないのでしょうか。今回は、目をリラックスさせる方法をご紹介します。ぜひためしてみてくださいね!!

目のつかれを感じてきたら……

遠くの景色を見たり、目の上に温めたタオルを置いたりして、目をリラックスさせましょう。



© 少年写真新聞社 2025

提出物について～おねがい～

アレルギー対応について(6年生)

来年度の学校生活管理指導表によるアレルギー対応について、希望調査を行います。6年生は、10月8日(水)までに希望調査票をご提出ください。

色覚検査について(1, 4年生)

三島市では、1年生と4年生の希望者を対象に、色覚検査を実施しています。

1年生と4年生については、10月8日(水)までに希望調査票をご提出ください。

スクールカウンセラー勤務日

カウンセラーの先生とお話したい人は教えてください。保護者の希望も受け付けています。先着順となっていますので、希望される場合はなるべく早めのご連絡をお願いいたします。

～10月の勤務日～

- ・ 9日(木)
- ・ 16日(木)
- ・ 30日(木)

※9日(木)の受付は終了しました。

《面談時間》

- ① 10:20～11:10
- ② 11:20～12:10
- ③ 12:45～13:25 (こどものみ)
- ④ 13:35～14:25
- ⑤ 14:35～15:25

