

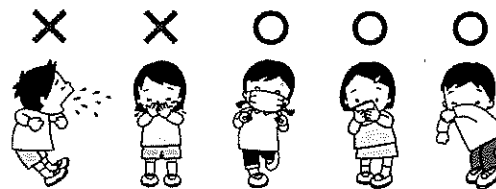


うんどうかい ひょうげん ときようそう せんしゅしゅもく おうえん かかりかつどう
運動会は、表現や徒競走、選手種目、応援、係活動など
それぞれの持ち場でキラキラ、きらっと、きらりと、ピカッと…
ひとり いろ かがや うんどうかい
一人ひとりの色で“みんなが輝く運動会”でしたね。
いっしょうけんめい すかた えがお ひろ
みんなの一生懸命な姿で笑顔が広がりましたよ。

ありがとうございました!!



きゆう すず はつねつ せき しやうじやう
さて、急に涼しくなり、発熱や咳などの症状で
けっせき ひと いふく ちやうせつ てあら
欠席する人もいます。衣服の調節やこまめな手洗い、
うご た ね わら たいちやう とどの
よく動き、食べて、寝て、笑い、体調を整えましょうね。



せきでひと
咳が出る人は
せきえちけつとまも
咳エチケットを守ろうね!
ますく
〇マスクをする
(はなくち
(鼻・口をおおう)
〇とっさの時は
ひじの内側でおおう

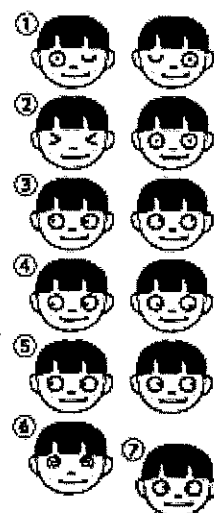


め と しん こきやう
目を閉じて深呼吸をすると心も整いますよ～

がつ ほけんもくひやう
10月 保健目標

目に優しい
生活しよう

10月10日は
目の愛護デー
どくしや べんきやう めがつか
読書や勉強で目が疲れたら
目のストレッチをしよう!



- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右ほほを見る→左ほほを見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す………右回り→左回り
各2～3回
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。もどしてリラックス～

たぶれっと すまほ げーお てれび
つついタブレットやスマホ、ゲーム、テレビなどを
みす
見過ぎてしまう・やり過ぎてしまうあなたへおすすめ!!

しぜん なか さんぽ からだ うご りやうり どくしや
自然の中で散歩する、体を動かす、料理をする、読書をする、
かぞく ともだち かーどげーお ぼーどげーお
家族や友達とカードゲームやボードゲームをする など

アウトメディア、ちょっといいかも!

すいみん しせい しりよく
睡眠、姿勢や視力、
のう こころ ぶらす
脳・心へプラスと
なるように♪



ほけんぎやうじ にち か じ し か けんしん ぜんがくねん
保健行事 28日(火)10時～ 歯科検診(全学年)



保護者の皆様 (お願い)

いつも本校の教育活動にご協力いただきありがとうございます。

気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期となり、近隣地域では新型コロナウイルス感染症等の感染症も増えています。生活リズムを整え、石けんでのこまめな手洗い、咳エチケット等の基本的な感染症対策をお願いいたします。

また、朝の健康観察で発熱等いつもと違う様子がありましたら、自宅で休養し、医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

なお、学校において予防すべき感染症と診断された場合は、学校にご連絡いただき、出席停止の期間中、お子様はご自宅で療養に専念いただきますようお願いいたします。登校の際には、必要な書類を必ずご提出ください。

●新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ

…医療機関の指示に従い、保護者の方が「登校届」(両面)※に記入し、登校の際に提出。

※「登校届」は、清川村教育委員会のHPに掲載されています。学校からお渡しすることもできます。

●その他の学校において予防すべき感染症

【咽頭結膜熱(プール熱・アデノウイルス)、流行性耳下腺炎、水痘、麻疹、風疹、百日咳など]

…医療機関で「治療証明書」※を記入してもらい、登校の際に提出。

※「治療証明書」等の必要な書類を学校からお渡しします。

令和7年度 学校保健委員会

11月6日(木) 2時間目 9:35～10:20 (9:15～受付) 4～6年対象

テーマ 『ねわりはみらいエンジン!』

～すやすや睡眠で心と体のパワーをぐんぐん引き出す～

講師 池田 このみ先生 (聖マリアンナ医科大学耳鼻咽喉科学教室 医師)

“睡眠”は、単なる休息の時間ではなく、子どもの心身の発達や健康を支え、本来持っている力や伸びる可能性を最大限に引き出し、成長へのエネルギーとなる大切な生活習慣です。

講演では、元耳鼻科校医の池田先生から睡眠不足がもたらす影響や快眠につながる習慣、生活リズムの工夫について、医学的な視点から、クイズや体験も交えながらわかりやすくお話いただきます。

※詳細については、先日マチコミで配信しました「お知らせ」をご確認ください。ご不明な点がございましたら、ご連絡いただけると幸いです。

ぜひお気軽にご参加ください♪
上履き・保護者来校証を
ご持参ください。

