



あうちのひとといっしょによもう

10月

目を大切にしよう

すくすく

2025.10月

さいたま市立
大牧小学校
保健室



朝晩、だいぶ涼しくなってきました。一方で昼間は急に気温が上がることもあり、気温差や疲労からか、体調不良での欠席や来室が増えてきました。

秋は行事が盛りだくさんです。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、睡眠・食事・運動等の生活習慣をきちんと整え、元気に過ごしましょう！

10月10日は目の愛護デーです

目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？



前髪は切るか、
ピンでとめる

こすっていませんか？



ゴミが入ったときは、
水を入れた洗面器の
中でまばたきをする

近すぎませんか？



本やノートから
目を30cm以上
はなす

長時間になっていませんか？



テレビやゲームは
時間を決め、それ
以上はやめる

第一回学校保健委員会 実施報告

講師にLGBTQ+ユースワーカーの古堂達也さんをお招きし「性の多様性」をテーマに御講話いただきました。誰もが安心して過ごせる学校や社会の在り方について、丁寧にお話しいただきました。

今後も、子どもたちが互いを尊重し合い、豊かな人間関係を築いていけるよう、教育活動を行ってまいります。

あわせて、今年度の健康診断結果と新体力テスト結果を御報告いたします。URLより御確認いただけますので是非御覧ください。

<https://dokusyokiroku.my.canva.site/r7>



運動会にむけて

- 運動会練習がはじまります。
サイズの合った靴をえらんではきましょう。
- つめがのびている子が見られます。
ケガをしたり、させてしまったりする
原因になるので、爪をきりましょう。