

ほけんだより 10月号

長岡小学校

令和8年10月6日



10月になり暑さが少し和らぎ秋を感じるようになりました。9月は雨の日が続き、運動場で遊んだり、体育の授業ができなかったり、残念でしたね。今月から「長岡スポーツフェスティバル」の練習が始まります。夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかりと食べて登校してください。汗拭きタオルや水筒も忘れずに持って来てください。

保護者の皆様へ

9月から全国的にインフルエンザが流行しています。（愛知県下にインフルエンザ注意報が発令されました。）稲沢市内でも、学年・学級閉鎖になった小中学校が複数ありました。長岡小学校では今のところ、落ち着いていますが、今後、本格的な流行が心配されます。急な発熱や頭痛・咳・喉の痛み等の症状がある時は、受診をお勧めします。また、インフルエンザの予防接種をお考えの方は早めにご予約ください。10月は「長岡スポーツフェスティバル」が開催されます。感染症やかぜにも注意してください。



ありがとう / ごめんなさい



人と人をつなぐ、魔法の言葉

いつでも素直に言える人になりたい

10月24日（土）長岡スポーツフェスティバル！！

ベストコンディションは1日にしてならず！

すいみん

スポーツフェスティバルの練習で体がつかれてきます。いつもより30分早く、おふとんに入って、休みましょう。

しよく じ 食事

栄養をしっかりとして、運動すると、強い体をつくることができます。元気に動くためにも、食事は大切です。

じゅしん 受診

痛いところがあるとき、体調がすぐれないときは早めに病院でみてもらうことをおすすめします。

つめ

つめを切っておきましょう。長く伸びていると、自分もけがをするし、だれかにけがをさせてしまうこともありますよ！

当日は

☆ 今までがんばった練習の成果をだしてください！

あさ 朝ごはん

朝ごはんは、体のガソリン！食べていないと体が動かないよ。しっかり食べてきてね。

じゅん び うん どう 準備運動

けがをしないように体を動かしておきましょう。準備運動をしておくと、体が動きやすくなります！

き たい さく 気こう対策

まだまだお昼は暑い時がありますが、天気が悪かったり、日かげに入ったりするとひんやり寒いことも。上着をぬいだり着たりしてみてね。

すい ぶん 水分ほきゅう

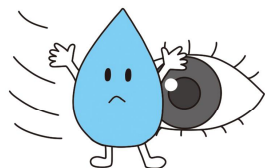
こまめに水分ほきゅうをしましょう。おうえんをしていると、のどをいためてしまうことも。水分をとって予防しましょう！

目にやさしい生活

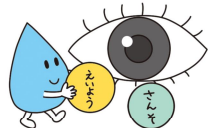
「なみだ」は、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか、知っていますか？

なみだの“はたらき”

① 目の乾燥を防ぐ



② 目に栄養や酸素を運ぶ



③ 目に入ったごみやほこりを洗い流す



④ ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出ることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

あなたの目、疲れていませんか？



