



ほけんだより10月

令和8年9月30日
南砺市立城端小学校
No.8

残暑厳しい日が続きましたが、朝晩は涼しくなってきました。10月は気候もよく、学習やスポーツ、読書等いろいろなことに取り組みやすい季節です。

学習発表会後には持久走の学習も始まり、疲れがたまりやすくなります。日々の活動で実力が発揮できるように、ご家庭でもお子さんの体調についてご配慮をお願いします。

また、今年はインフルエンザの流行が早く、砺波地区内でも学級閉鎖が行われた学校もあります。帰宅時や食事の前の手洗いを徹底する、予防接種を例年よりも早めに計画する、発熱や体調がすぐれないときは必ず受診するなど、早めの予防と適切な対応が大切です。



10月の保健目標 目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デーです

「10」を2つ横にすると、「^{よこ}る^め」になり、まゆ毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。

「目の愛護デー」をきっかけに、目の健康について考えてみましょう。

©少年写真新聞社2026

目を休ませる習慣をつけよう

長い時間
見続けられない

30分に1回は遠くを見る

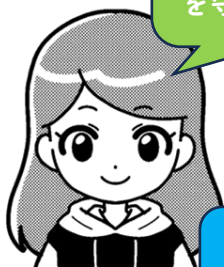
目や視力を支える
筋肉のリラックスタイム

まばたきすると
出てくる涙で目
を守ってくれる

むしタオルなどで目元を温める



まばたきをくり返す



休み時間も合わせて
2時間を目標に



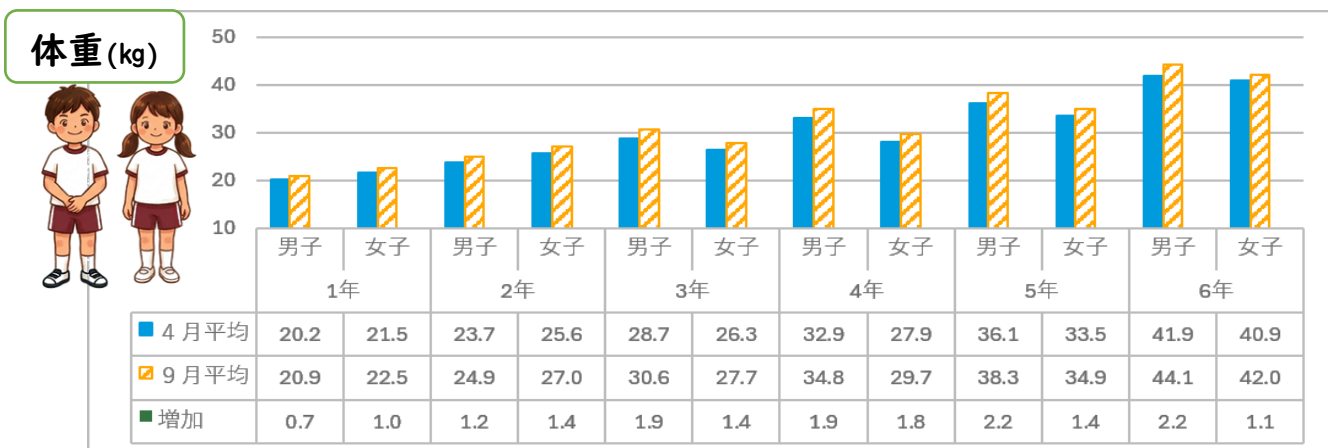
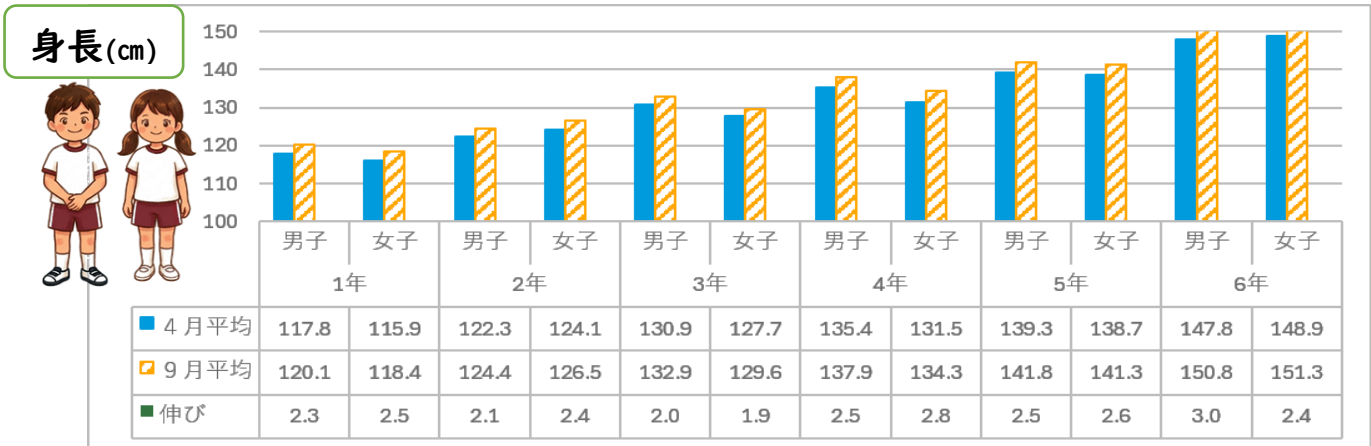
外で遊ぶ時間をつくる

©少年写真新聞社2026

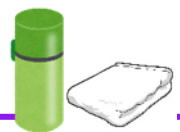


身体測定の結果(4月から9月までの変化)

9月の身体測定では、身長がぐんと伸びていたり、身長の伸びに比べ体重の増加が少なかったりと、個人差が大きい結果となりました。平均の値より、一人ひとりの伸びや増加に注目して、身長・体重がバランスよく成長するように、今後も適度な運動や十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。



水筒と汗ふきタオルの持参をお願いします



子供たちは、ランランタイムや体育の授業で持久走に取り組みます。熱中症予防や汗の始末のために、水筒や汗ふきタオルを持たせてください。
体調を整えて気持ちよく学校生活を送れるよう、ご協力をお願いします。



インフルエンザ予防接種費用の一部が助成されます

(南砺市 HP より一部抜粋 詳しくは南砺市 HP をご確認ください。)

助成対象者:接種日において南砺市に住所を有する小学生

助成上限額:HA ワクチン(一般的な注射) | 回 3,000 円を上限に1人2回まで

経鼻弱毒生ワクチン(鼻腔内に噴霧) | 回 6,000 円を上限に1人1回

※南砺市内実施医療機関に限り、9月28日(月曜日)から接種可能です。

(例年より流行が早いため) 接種をご希望の方は、流行前の接種をご検討ください。