

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで はやね・はやあき・あさごはん・そとあそびを实践しよう!!



石巻市立住吉小学校
令和8年9月30日
< No.7 >

○保護者の皆様へ：お子さんと一緒にお読みください。

暑さが和らぎ、朝晩は肌寒さを感じるようになりました。気温差に体が慣れないと体調を崩しやすく、感染症もはやり出す季節です。学校では、どの学年も今週土曜日の学習発表会に向けて一生懸命練習に取り組んでいます。気温に合わせた服装と、早寝・早起き・朝ご飯・外遊び、そして感染症予防を心掛けて、元気に活動できるようにご配慮よろしくお願い致します！



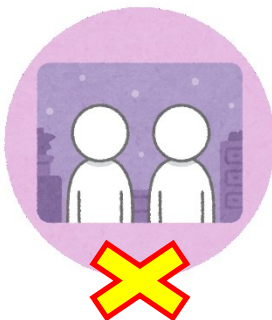
年々、視力が低下している児童が増えています。
仮性近視の場合は、早めに治療をすれば改善することもありますので、「視力低下のお知らせ」の通知があり、まだ受診されていない場合は、眼科で診ていただくことをお勧めします。

<学校保健委員会より>



先日、校医の先生方、薬剤師さん、PTA役員の方々、学校職員が出席して、子供たちの健康面や運動面、生活習慣等について話し合いを行いました。その中で、次のようなご意見・ご指導がありましたのでお伝えします。ぜひ参考にしてください！

- 運動量が多い子と少ない子の差が大きいです。学校では休み時間の外遊びを推奨しており、これから持久走や縄跳びも実施します。家庭での運動時間も確保してください。
- 歯科検診の結果、むし歯数や歯垢・歯肉の異常が多く個人差も大きいです。歯磨きは食後3回が望ましいので、家庭でもしっかり磨かせ、治療が必要な場合は早めの受診が必要です。歯ブラシは、使用后必ずきれいに洗って保管させてください。
- 今年は全国的に早くもインフルエンザが流行しています。予防に有効なのは、三密（密閉・密集・密接）の回避とインフルエンザ予防接種を受けることです。



心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで **はやね・はやおき・あさごはん・そとあそび**を实践しよう!!

目指せ! 目の健康マスター

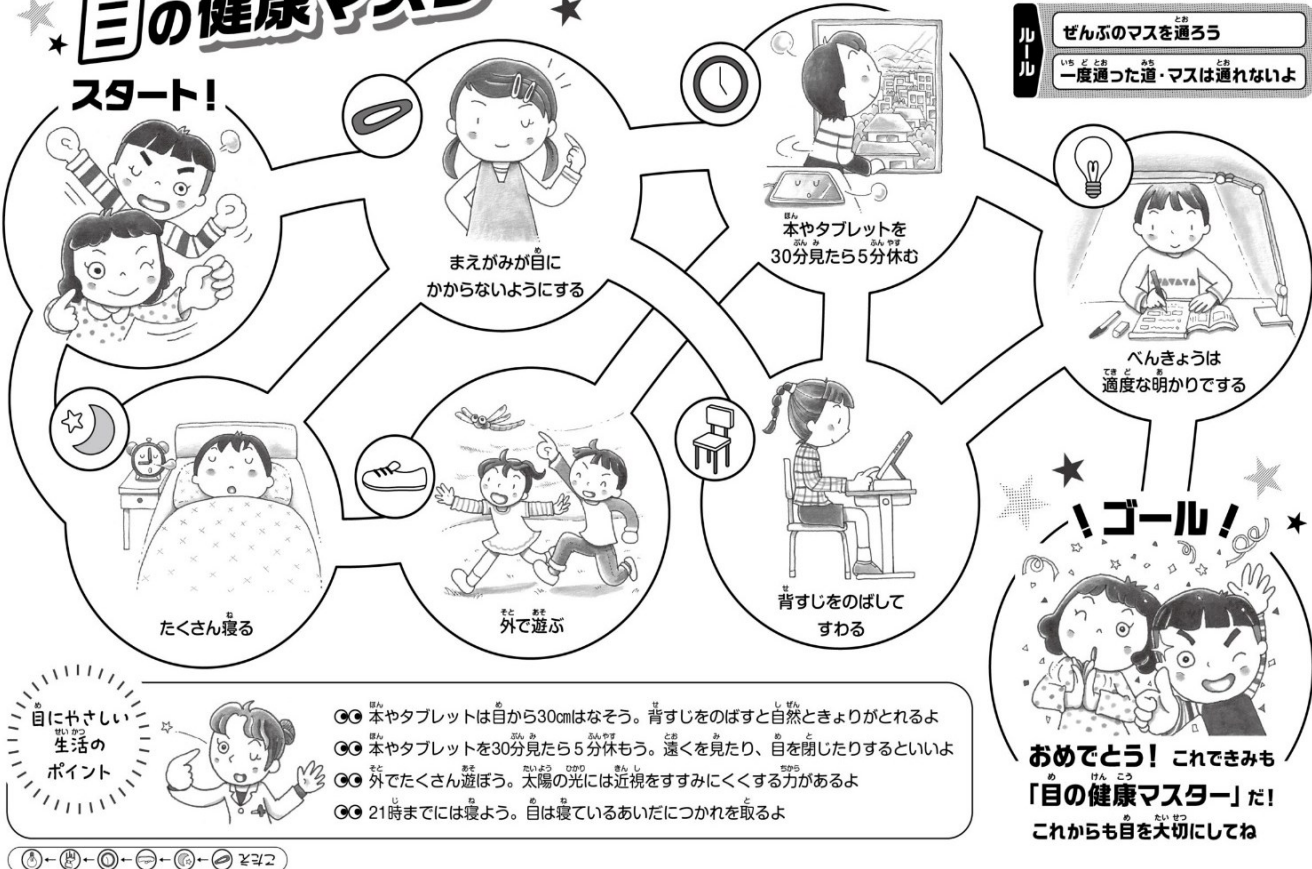
スタート!

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう!
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず!

ルール

ぜんぶのマスを通ろう

一度通った道・マスは通れないよ



治すのは自分!



風邪をひいたとき、薬
を飲めば治ると思ってい
ませんか?

実は、病気を治しているのは、みなさ
んの体にもともとある自分で病気を治す
力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和
らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然
治癒力をパワーアップすること。だか
らこそ、早く寝て体を休める、食欲があ
ればごはんを食べるなど、自然治癒力が
力いっぱい戦える
ように助けてあげ
ましょう。



10月スクールカウンセラー来校予定日

13日(火) 20日(火) 27日(火)

希望される方は、
学校へご連絡ください。

