ほけんだより 10月

NO. ９ ／ 令和８年 １０月 ９日　　七ヶ浜町立汐見小学校 保健室

１０月の保健目標　　目を大切にしよう

日ごとに涼しくなり、朝夕は秋の空気が感じられるようになりました。塩釜保健所管内ではインフルエンザを始め、新型コロナウイルス感染症、手足口病、マイコプラズマ感染症にかかる人がいるようです。汐見小学校では、９月に入ってからインフルエンザＡ型の感染者が出ています。人数が少ないものの注意が必要です。

秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



ついつい食べすぎに。
その分、運動もしよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。

＜１０月１６日（金）～昼の歯みがきがスタートします！！＞

【持ち物】

1. **歯ブラシ**(毛先が開いていないか御確認ください)
2. **コップ**　(プラスチック製など割れにくいもの)
3. **清潔な袋**(歯ブラシセットを入れる巾着袋など)



※すべての持ち物に「記名」をお願いいたします。

※衛生面を保つため、**週末には持ち帰り、御家庭で洗浄・乾燥**をお願いいたします。歯ブラシの毛先が開いている場合は、新しいものに交換をお願いします。**毎日、持ち帰りを希望される場合は持ち帰り可能です。担任にお知らせください。**

【健康カードの配布について】

●全校児童を対象に、秋の身体測定を実施しました。「身長、体重、肥満度」の結果を健康カードに記載して配付します。内容を確認の上、健康カードは御家庭で保管してください。

健康カードは令和6年度から電子化しておりますので、令和6～8年度の記録が記入してあります。

※健康カードの押印や返却の必要はありません。