

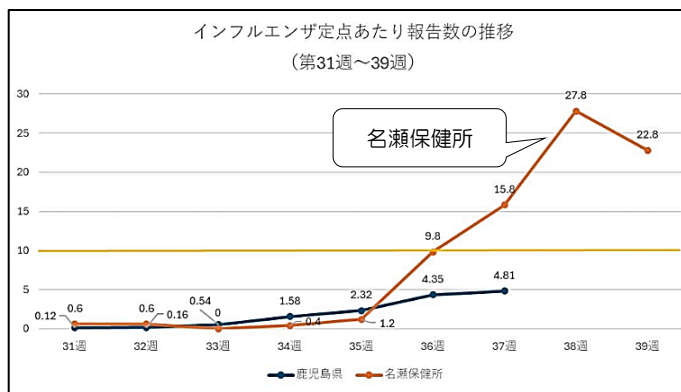
保護者向け



令和8年10月9日

喜界町立早町小学校

インフルエンザ町内で流行中です



9月に入ってから、名瀬保健所管内でインフルエンザが流行しています。本校では、まだ流行の兆しは見られませんが、引き続き注意が必要です。

新学期や運動会練習で心身の疲れが出てくる時期です。「食事・休養・睡眠」をしっかりととり、感染症予防に御協力よろしくお願いします。



運動会直前！ 生活・身だしなみチェックをしましょう

もうすぐ運動会。子供たちは、毎日運動会練習や準備を頑張っています。本番では、練習した成果を十分に発揮することができるよう、お子さんと一緒に生活・身だしなみの最終チェックをお願いします。

<お子さんと一緒に できていたらチェックを付けましょう！>

すいみん じゅうぶん 睡眠を十分にしている ☐	ちょうしょく た 朝食をしっかりと食べている ☐	あせ ふう 汗をタオルで拭いている ☐
てあし つめ みしか き 手足の爪を短く切っている ☐	ぼうし ひも つ 帽子のゴム紐は付いていて の伸びていない ☐	あし あ くつ 足に合った靴をはいている ☐
くつひも 靴紐はすぐに ほどけない ☐	まいにち すいぶんほきゅう 毎日こまめに水分補給をしている ☐	うんどうまえ じゅんびうんどう 運動前に準備運動をしている ☐

<大人こそ！ 準備運動を大切に・・・！>

運動会で急に走ってケガをしてしまわないように、大人も準備運動をすることが大切です。走る前には、特に足首やふくらはぎのストレッチをして、ケガを予防しましょう。



ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう



もうすぐ運動会ですね。今まで練習してきた成果を十分に
 発揮できるように、生活や身だしなみのチェックをして、元氣
 に当日を迎えましょう♪

また、保健室前の掲示板上には、目に関する掲示物を作成しました。スマホやタブレットを使う時、目を近づけすぎていませんか？ぜひ、メガネをかけてチェックしてみましょう。



目によい^{しせい}姿勢とは??

両目の視力は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、姿勢や生活習慣が関係しているそうです。タブレットやスマホを見る時、前のめりになっていませんか？チェックしてみましょう！



はなまる^{しせい}姿勢のポイントは…

「グー」

せなか
背中とおなかにグーひとつ

「ペタ」

あし ゆか
足は床にペタッ

「ピン」

せすじ
背筋はピン

その薬、何とくすり一なに緒いつに飲しょむ？の



見る力
を試そう!

仲間はすれは
どこに
あるかな？

[illegible]