



令和8年度
夏見台小学校
ほけんしつ

10月になり、^{あさばん ひる きおんさ おお きせつ}朝晩と昼の気温差が大きい季節
になりました。^{たいちよう}体調をくずしやすい時期なの
で、^{ぬ き ふく じょうず たいおんちようせつ}脱ぎ着しやすい服で上手に体温調節をし
ましょう。^{うんどう じゅうぶん すいみん}しっかり運動して十分な睡眠をと
り、^{げんき}元気に過ごしましょう！



10月の予定

8日(木) ^{し か そうだん ぜんがくねん}歯科相談(全学年)

め たいせつ 10月の保健目標 「目を大切にしよう」

目指せ！ ★目の健康マスター★

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コールしよう！
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
一度通った遠・マスは通れないよ



ちゅうい インフルエンザに注意しましょう

ことし りゅうこう はや
今年は流行が早くはじまりました！

☆ インフルエンザによる出席停止期間と登校できる日の目安 ☆

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
2日間	発症 😖	発熱 😖	解熱 😊	解熱後① 😊	解熱後② 😊	発症後 5日以内 😊	登校可 😊		
3日間	発症 😖	発熱 😖	発熱 😖	解熱 😊	解熱後① 😊	解熱後② 😊	登校可 😊		
4日間	発症 😖	発熱 😖	発熱 😖	発熱 😖	解熱 😊	解熱後① 😊	解熱後② 😊	登校可 😊	
5日間	発症 😖	発熱 😖	発熱 😖	発熱 😖	発熱 😖	解熱 😊	解熱後① 😊	解熱後② 😊	登校可 😊

ていねいに
手をあらいましょう



せき
咳エチケット
せきで咳が出る時はきをつけてみましょう



たいちよう よ
体調が良くない時は
無理をしないこと



しんたいそくてい けっか がつへいきん
身体測定の結果(9月平均)

※発育には個人差があります

男 子		学 年	女 子	
身長(cm)	体重(kg)		身長(cm)	体重(kg)
120.1	23.8	1年生	118.9	22.3
125.7	26.7	2年生	122.5	24.6
132.5	30.8	3年生	131.2	29.3
136.7	32.2	4年生	136.9	32.0
142.5	36.0	5年生	143.9	37.6
148.6	42.5	6年生	149.7	39.6

