

# ほけんだより 10月

2024年10月  
保健室

あさばん はださむ あき  
朝晩が肌寒くなり、やっと秋めいた

きせつ あき しょくよく  
季節になりました。秋といえば「食欲の

あき うんどう あき げいじゆつ あき い  
秋」「運動の秋」「芸術の秋」などと言わ

れます。この時期は、登下校の時間帯に

ひ こ ひ にちゅう あつ  
は冷え込む日もありますが、日中は暑く

なることがあり、どんな服装で出かけたなら良いのか悩む季節です。

この時期は、半そでや薄手のものを着て、カーディガンなどを羽織

り、着脱して体温調節できる服装がおすすめです。

あなたの秋はどんな秋？



## この時期は衣服で体温調節

につちゅう あつ ひ あさゆう ひ こ ひ おお  
日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時  
期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」と  
いうときは、カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調  
節をしましょう。下着も大切です! 汗を吸い取り、体の保温にも役  
立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替  
えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物  
に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

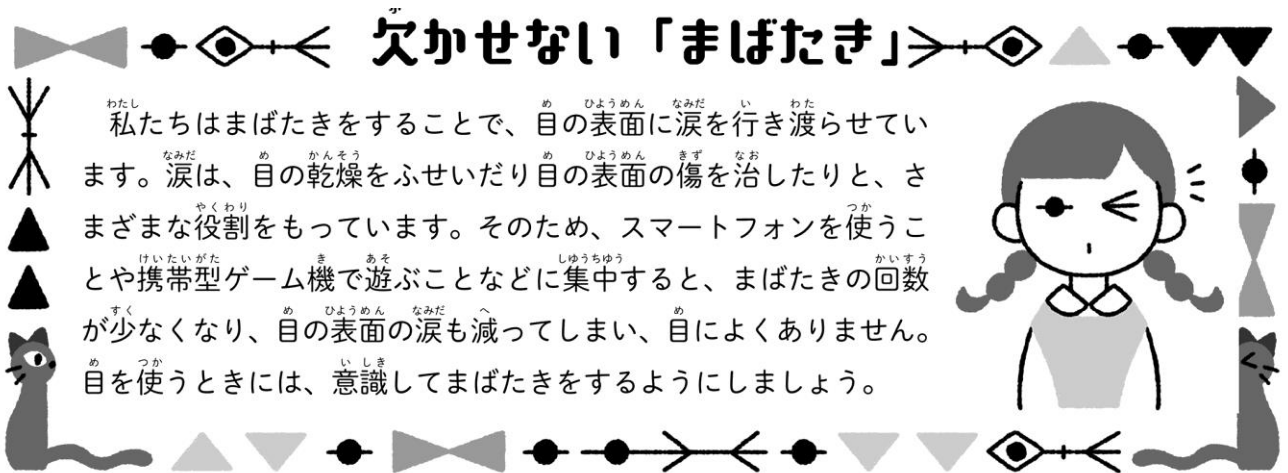
まいにち げんき す じぶん からだ こえ みみ かたむ  
毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。



# どくしょのあき

10月は学校の読書週間があります。テレビや動画を見ている

時間を読書の時間にあててみませんか。



保護者の方へ

## 6年生向けに薬物乱用防止講習がありました

学校薬剤師の土志田さんから薬物乱用講習がありました。薬物がどのようなものなのかを学び、SNS や街中で急に勧誘されることがあるので気を付けるようお話がありました。最初は「1度だけなら…」という安易な考えでも、脳が記憶し、言葉を耳にただけで衝動が止められなくなるそうです。

薬物だけでなく市販薬でも、使用方法を間違えると危険薬物になりうるので、正しく使用できるよう家庭でも見守り、気を付けるようにしましょう。

**ご案内** 10月24日(水) 15時から学校保健委員会を開催します

春の健康診断の結果をもとに、学校医や学校薬剤師の方々から児童がより健康・安全に成長していくためのご助言をいただく機会です。ぜひ保護者の皆様もご参加ください。参加される方は、10月10日(木)までに、担任に連絡帳で参加人数をお知らせください。