



ほけんだより

校長：永井 勝巳／主任養護教諭：吉田 奈央

10月に入り、朝や夕方はだんだんと涼しくなってきました。空を見上げると、ふわふわと小さな雲がたくさん。ひつじ雲やうろこ雲など、空の変化でも秋を感じることができます。

この時期は、なにをするにもよい季節。「読書の秋」、「食欲の秋」そして「スポーツの秋」。今月は、東京都の「体力向上努力月間」でもあります。できる運動は限られている状況ですが、天気の良い日は外で楽しく体を動かし、たくさんごはんを食べて、健康なからだを作りましょう。



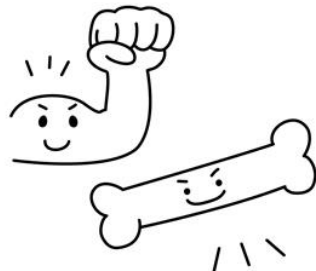
☆スポーツをするとよいことがいっぱい☆

Let's enjoy sports!!

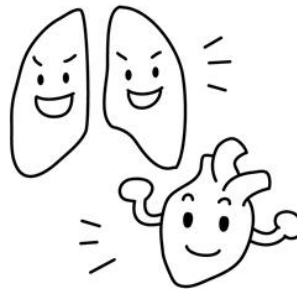
体の成長を助けます



筋肉や骨がじょうぶになります



肺や心臓のはたらきが高まります



生活リズムがととのいます



終わったあとは整理体操やストレッチも忘れずに。体につかれがたまりにくくなります。



10/6(火)

尿検査2次 対象者

☆9月に出せなかった人はこの日が最後です。

10/12(月)

眼科健診 全学年

☆学校医さんの都合で日程が変更になりました。

10/14(水)

色覚検査 4年生の希望者

○健康カードは、眼科健診後に返却予定です。