全学年共通

ほけんやより　10月

令和８年１０月１５日
京都市立養正小学校
校長　浅井　和行
養護教諭　渋谷　友香

暑さもやわらぎ、すごしやすい日がふえてきました。外に出ると、心地よい風や色づきはじめた葉っぱ、道ばたのどんぐり、虫の声など、あちこちで秋を見つけることができます。みなさんのまわりには、どんな秋がありますか？ぜひ、探してみてくださいね。

10月のほけん目標

目を大切にしよう

目にやさしい生活ができているかな？

目の健康を守るには、毎日の生活が大切です。ふだんできているかどうか、チェックしてみよう！
できていることには〇印を、できていないことには△印を、□の中に書き入れよう。

□



前がみは、目にかからないようにしている。

□



遠くを見よう

けいたい・タブレット・ゲームの画面などを見る時は、３０分に１回、５分以上目を休めている。

□



べんきょうは、明るいところでするようにしている。

□



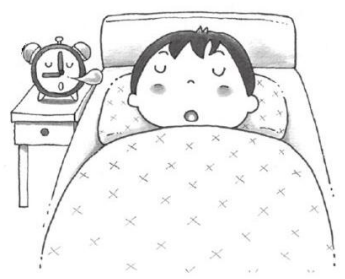
ふだんから、背すじをのばして、しせいよくしている。

□



昼間、外で遊んで、太陽の光を浴びるようにしている。

□



夜は早くねて、目をしっかりと休めることができている。

★すべてに〇がついた人は「目の健康マスター」だよ！おめでとう！！これからも目を大切にしてね。

秋は服そうで体温を調節しよう！

秋は、朝晩と昼間の気温の差が大きい時期です。服そうで体温を調節するようにしましょう。

また、寒さの感じ方は人それぞれです。自分に合った服そうをして、かぜなどひかないように気をつけましょう。こまめな手あらい・うがいも忘れずにね！！



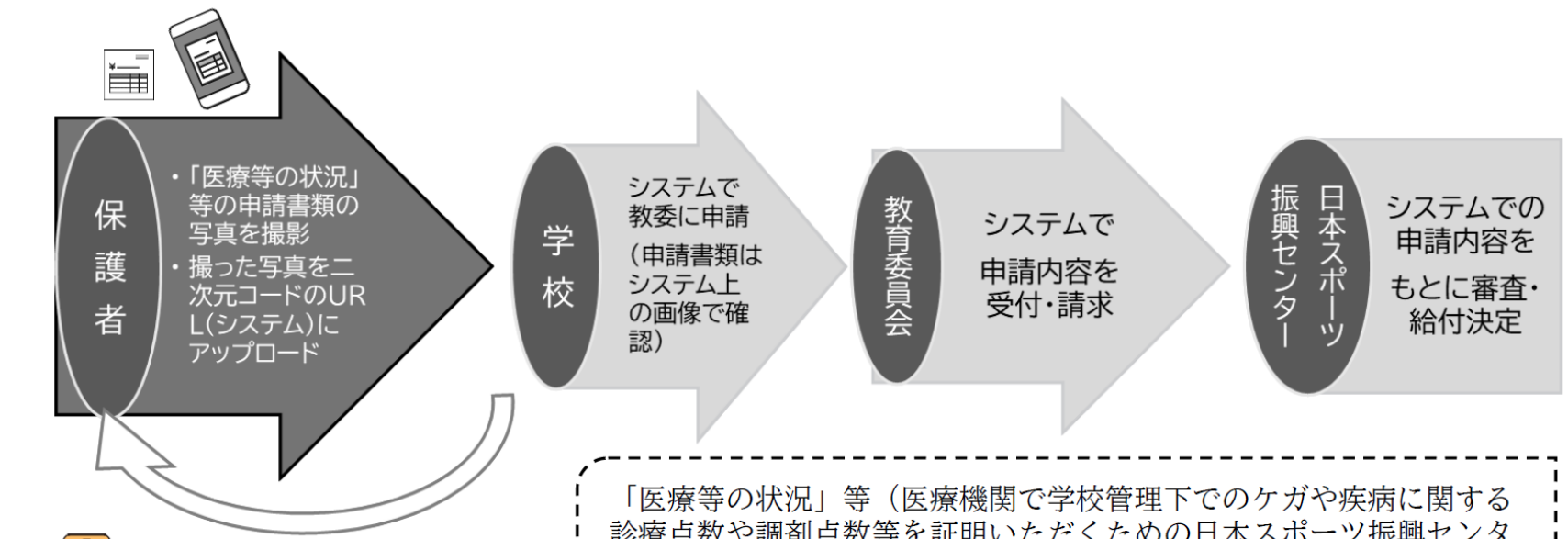
保護者の皆様

日本スポーツ振興センター災害共済給付の申請方法が変わります

先日、すぐーるでも配信しました通り、令和９年１月から新システムが導入されるため、災害共済給付の申請方法が変わります。

主な変更点　これまで、学校へ紙により提出いただいていた「医療等の状況」等の申請書類を、保護者の皆様ご自身で書類の写真をスマートフォン等で撮影し、システム上にアップロードしていただくことになります。

～　令和９年１月以降の手続き方法　（申請方法の詳細は 12 月頃にお知らせ予定）　～



「医療等の状況」等（医療機関で学校管理下でのケガや疾病に関する診療点数や調剤点数等を証明いただくための日本スポーツ振興センター所定の様式）の申請書類の「原本」は、少なくとも給付が決定するまでは、保護者の皆様のお手元で保管してください。

詳しくは、１２月上旬頃に保護者の皆様への説明用チラシと動画が公開される予定です。

現行の方法（紙での提出）での申請手続きは、令和８年１０月３０日（金）までとなります。お手元にまだ書類をお持ちの場合は、できるだけ早く学校へご提出くださいますようお願いします。

秋の健康診断の予定



１０月２３日（金）９：３０～　歯科検診　１・２・３年
１０月２７・２８日（火・水）　検尿　全学年
１０月３０日（金）９：３０～　歯科検診　えのき学級、４・５・６年
１１月　２日（月）　午前中　視力検査　１・２年
１１月　５日（木）　午前中　視力検査　３・４年
１１月　６日（金）　午前中　視力検査　えのき学級、５・６年

※ 検尿の容器は、前日に配布します。
※ 視力検査では、ハンカチを使用します。忘れずに持参してください。また、眼鏡を使用している人は、眼鏡も忘れずに持参してください。

予定は変更になることがあります。詳しくは、学級通信でご確認ください。