

# 保健だより

令和8年10月8日  
中茶安別小中保健室

## ハッピーハロウィン！！

学校祭が一段落しましたね！中学生のみなさんは、まだまだ  
気が抜けませんが、最後までがんばってくださいね！！  
練習から本番まで、みなさんよくがんばりました！！  
大きな行事を経験したことで、「心のレベルアップ」が  
できたんじゃないでしょうか！心のレベルアップの次は、  
「体のレベルアップ」です！  
15日に「秋の身体測定」があるので、春よりどれだけ  
「体がレベルアップ」したかチェックしてみましょうね！

LEVEL  
UP!

## 「秋の身体測定」のお知らせです！

秋の身体測定は「身長・体重・視力」を測定します。

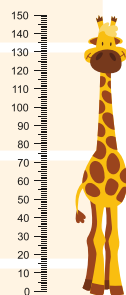
「色覚検査」は希望者のみなので注意してください。

※9月30日に希望調査書を配っています。学校に提出したあとに、

「やっぱり受けない！」など変更があれば、前田に教えてください。



|            |                                                |
|------------|------------------------------------------------|
| 身体測定の日     | 10月15日（木） 2時間目                                 |
| ふくそう       | 測定のとき：Tシャツ・短パン・はだし<br>検査まで：ジャージなど脱ぎ着しやすい服      |
| もちもの       | めがね・コンタクトレンズ<br>身体測定記録カード（学校でくばります）            |
| 気をつけてほしいこと | 髪は、頭のひくいところで結んでください。<br>身体測定の前の日は、お風呂にはいりましょう。 |



## 「秋の身体測定」のお知らせです！パート2！

### ① 検査を受ける順番

| 学 年   | 順 番         | 学 年   | 順 番         |
|-------|-------------|-------|-------------|
| 中学生男子 | 身長・体重→視力→色覚 | 小学生女子 | 視力→身長・体重→色覚 |
| 小学生男子 | 身長・体重→視力→色覚 | 中学生女子 | 視力→身長・体重→色覚 |

### ② そのほか

検査を受けるときに寒い場合は上着を着てOKです。

検査の前の日はお風呂に入り、爪なども切りましょう。

他の人の身体測定の結果を見ないようにしましょう。

## うち時間がふえてくるから気をつけて・・・！

これからの季節は外遊びの時間がへって、  
うち時間がふえていきます。

しらすらすのうちにゲームや

YouTubeなどの時間がふえて、

目がつかることが多くなるので

「目の休み時間」を大切にしましょうね！

## テレビやスマホ、目によくない見方



## 感染症流行中！！すさく気をつけて・・・！！

日本全国でインフルエンザなどが大流行中です！これからの季節は、

もっと感染症が流行しやすいので、みんなで気をつけて生活しましょう！

健康第一！！ケガも病気もしないことが1番！！

10月15日/  
世界手洗いの日



感染症を防ぐには換気が大切！

こまめな空気の入れかえで、

ウイルスバイバイ～！！



毎日の手洗いを見直して、感染症にならない

「効果のある手洗い」を心がけましょう～！