

ほけんだより

10月

令和8年10月
豊田市立若園小学校
保健室

朝と夜が涼しく過ごしやすくなりましたね。しかし、日中はまだまだ暑い日もあります。水分補給をしっかりと行いましょう。寝不足や、朝ごはんを食べないことも、けがや体調不良の原因になります。生活リズムを整え、元気に登校してくださいね。11月には運動会もあります。自分の体を大切に、丈夫な体を作りましょう。

10月の健康目標 目を大切にしよう

10月10日は、目の愛護デーです。鏡をみると、みなさんの目の上にはまゆげがあって、目の周りにはまつげがついています。どれもみなさんの目を守る役割をしているのですね。



実は、**目**を守



☆ 10・11月フッ化物洗口のお知らせ ☆

10/15,22,29 11/5,12,19,26 に、フッ化物洗口を実施します。

持ち物：コップ（プラスチック製の取っ手付きのもの。）

