ほけんだより

令和８年10月15日
若葉小学校保健室

もしかして、アレルギー？

10月に入り、秋の深まりを感じるようになってきました。この季節、増えてくるのが秋アレルギーです。下の『あいうべ体操』はアレルギー症状の改善に効果があるといわれています。お風呂の時間、歯みがきの前など、ふとした瞬間にぜひ取り組んでみてください。

秋に多いアレルゲン

- ブタクサ
- ヨモギ
- カナムグラ
- イネ科植物
- ダニ
- ハウスダスト





あいうべ体操
～1日30秒チャレンジ～！



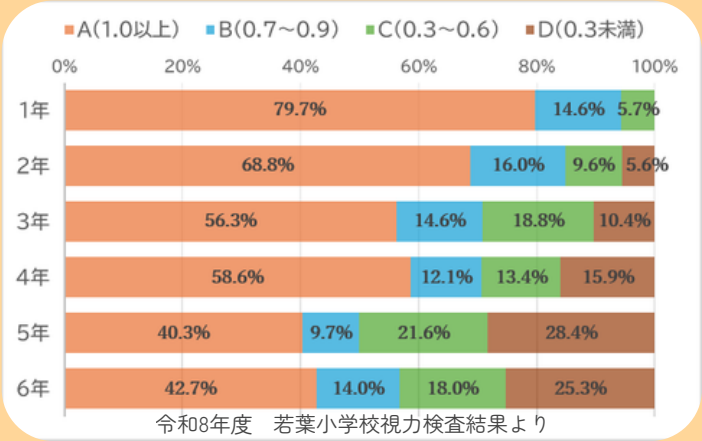
1. 「あー」と口を大きく開く
2. 「いー」と口を大きく横に広げる
3. 「うー」と口を強く前に突き出す
4. 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

声は出しても出さなくても大丈夫！

目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。視力は学年が上がるにつれ、悪くなる傾向が全国的にあります。視力回復の方法が様々ある時代ではありますが、そもそも視力が落ちないような生活をすることも大切です。

目の大切さについて、お子さんと考える機会にしてみてください。



令和8年度　若葉小学校視力検査結果より

万全の体調で

日曜日はスポーツ大会です。当日は万全の体調で迎えられるよう、十分な睡眠やバランスのとれた朝食など、お子さんの体調管理をお願いします。

また、大会終了後は、疲労をしっかりと回復できるように、十分な休息をとってください。

