

ほけんだより 10月

No. 9

令和3年10月8日
河井小学校保健室

10月の保健目標

かんせんしょう せいかつ
感染症にかからないように生活しよう

め たいせつ
目を大切にしよう

ただ しせい
正しい姿勢ですごそう

9月は急にすずしくなって、10月の運動会は寒いのではないかな?と心配していましたが、お天気にも恵まれて、すごしやすい日がつづきました。運動会の練習は、熱中症になる人もなくてよかったです。昼間は晴れて暖かいです。朝晩は体をひやさないように気をつけましょう。少し、かぜぎみでのど、せき、熱のため休んでいる人も出てきています。とくにねるときは、パジャマやお布団をあたたかいものに変えて、からだを冷やさないように、気をつけてください。

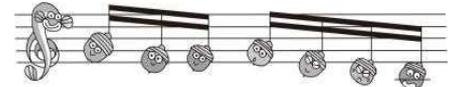


気温差の大きい季節です

服装で調節しよう

朝や夜はすずしくなりましたが、昼間はあつくなります。ぬいだり着たりで調節しよう。

運動会。元気いっぱいがんばろう!



延期になった運動会。いよいよ明日が本番です。新型コロナの影響でいろんなことが、これまでのようにできなくなっていますが、みんなはその分、強くなっていると思います。先週、6年生は宿泊体験学習に行ってきました。1日目はすごくいいお天気でしたが、2日目は風が強くて予定していた活動は変更になりました。雨はふっていませんでしたので、できると思っていた人もいます。それでも「えーっ」と否定的なことをいう人はいませんでした。「安全を考えて、今できることを楽しめる強さ」「できることに感謝する」そんな姿でした。



その6年生のリードであしたは、赤組も～、白組も～「げんきいっぱいがんばろう!」

楽しむためにもってくる物は…

赤白ぼうし

汗ふきタオル

足ふきタオル

水とう・お弁当

今夜は早くねて

やる気と元気

いつもの

体温票

わすれずに!

それぞれのテントに消毒薬がおいてあります。

集合がかかったら、消毒して集まろう。終わって、いすにすわる前にも、手の消毒をしよう。



10月8日は

〇〇には
何が
入るかな？

ヒント 強い〇〇に
必要なのは…

カルシウム

ビタミンD

太陽の光

運動

答えは「ほね」です

みなさんの体は、
約200個のほねに支えられています。丈夫なほねを
つくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳
やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。



ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという
栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食
べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中
でもつくるすることができます。天気の良い日に外で体を
動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。

10月10日



目の愛護デー

すうじの10を横にすると、目
とまゆげの形に似ていますね。



10月中に、目の検査をします。
今年からクロムブックを使っ
ているので、視力が下がって
いないか調べましょう。

目にやさしい生活をしていますか？



テレビやパソコンは時間
を決めて、長時間しない。



前髪が目にかかっていない。



正しい姿勢で勉強している。



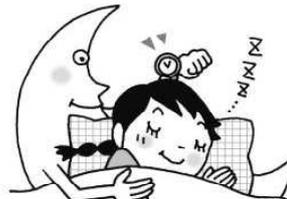
部屋の照明は、適度な明る
さにしている。



テレビ画面から2m以上
はなれてみている。



好き嫌いをなく、バランスの
よい食事をとっている。



睡眠時間をしっかりとって
いる。



目にゴミが入ったときは、
目をこすらず、よく洗う。



時々、遠くをながめること
がある。

世界手洗いの日

10月15日



手洗いは健康づくりの
基本です。こまめにしてい
ねいにできていますか？