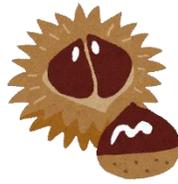


スマイル

ほけんだより
10月号

珠洲市立蛸島小学校

2024. 10. 1



涼しい日が増えてきましたね。半袖の上に長袖を着ている人や、パーカーをはおっている人など、調節のための工夫をするみなさんを見て、季節の移り変わりを感じています。秋は1日の中でも気温差が大きい季節です。体調管理をして元気にすごしましょう！

10月の保健目標

目を大切にしよう

10月の保健行事

随時 視力検査（第2回）
目の健康の授業
表SC来校：17日、29日
佃SC来校：9日、16日、23日
佐伯SC来校（県教委より）：8日

今月から新しいSCの先生をお迎えします。保護者からの面談希望も常時募集しています。お気軽にご相談ください。

「せき」が出る人ちゅうもく〜〜！！

最近、ゴホゴホとせきをしている人が多いですね。水分をとって体をゆっくり休めましょう。また、きんやウイルスを周りに広げないために、せきやくしゃみをするときの工夫もできると良いですね。

ウイルスなどがとくまでとんでしまう！

手にウイルスなどがついて、他の場所に広げてしまう！

ハンカチをすぐ出せるように持っているかな？



そのまま

てのひらでおおう

服のそででおおう

ハンカチでおおう

めざそうおはし名人！ 豆つまみフェスティバル

豆をたくさんつまんで正しいおはしの持ち方を身につけよう！というテーマで、「豆つまみフェスティバル」を開催しました。各クラスで正しいおはしの持ち方について授業を受けた後、期間中に玄関で豆つまみをし、タイムを競いました。



授業で正しいおはしの持ち方を練習！

保健委員でアイデアを出し合い、ポスターをつくりました♪



もくもくと豆をつまんでいます。難しい〜！もう一回！



正しい持ち方で物をつまむのが難しいと感じる人も多かったです



優勝者にはお豆の表彰状が授与されました♪最も速い人は、10個の豆を15秒で移動させました！

優勝おめでとう！

低中高学年でそれぞれ、タイムが一番速かった優勝者を表彰しました。

おはしの持ち方を変えると、初めは難しさを感ずりますが、毎日練習すると必ず上手になります。

これからも、正しいおはしの持ち方を意識していきましょうね！

正しいおはしの持ち方

<p>①上のはしを持つ</p> <p>えんぴつを持つように、親指、人差し指、中指の3本で持つ。</p>	<p>②はしを動かす</p> <p>数字の「1」を書くように動かしてみよう。</p>	<p>③下のはしを持つ</p> <p>もう1本のはしを、親指と人差し指の腹元ではさむ。</p>	<p>④上のはしを動かす</p> <p>上のはしだけを動かそう。下のはしは動かさない！</p>
---	--	---	---