

ほけんだより 10月

令和6年10月10日発行
さいたま市立馬宮東小学校
保健室

9月は残暑が続き、熱中症への注意も必要でしたが、秋分の日を過ぎてから、少しずつ涼しくなりましたね。今度は気温の急激な変化により、体調を崩しやすくなります。上着を持ってくるなど工夫し、服装で調節しましょう。また、手洗い・うがいも忘れずに行い、元気に過ごせる10月にしていきたいと思います。



10月の保健目標

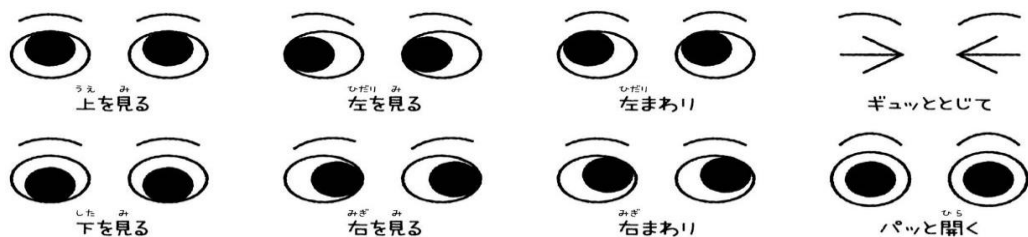
目をたいせつにしよう



10月10日は目の愛護デー

おうちでテレビゲームやスマートフォンゲームをしている人、多いのではないのでしょうか。また、授業でタブレット端末を使って学習することもありますね。使用するときには、正しい姿勢でする、使う時間を守るなどし、また、時々遠くを見るなど、使った目のケアをできるといいですね。

☆おめめのグルグル体操☆ 3秒ずつキープして、順番にやってみよう!!



「目」がつくことわざ

- ①目から○○へぬける
- ②目に○○もいたくない
- ③目は○○ほどに
- ④目から○○がおちる

意味 頭の回転が早い、ぬけめがない。



(こころのちから)

意味 すごくかわいがることのとたとえ。



意味 目つきは話すのと同じくらい相手に気持ちが伝わる。



意味 あるきっかけで、わからなかったことが急にわかるようになること。



10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん!



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になることがあります。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

運動会にむけて、準備はOK!?



すいみんをじゅうぶんとる



あさごはんをしっかり食べる



てあしの手足のツメを切っておく



あせ汗ふきタオルを持ってくる



あしにあわせたくつをはく

くつをえらぶ時のポイント

あしにあわせてひもやマジックテープで調節できる



かかと部分がしっかりしている

つま先がひろく、指をうごかすようがある

あしの指が曲がる位置でくつ底も曲がる

保護者様

9月17日より佃養護教諭の代わりに着任しました金谷樹里です。

お子さんが元気に学校生活を送れるように、心と体の健康を見守ってまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

