

ほけんだより10月

おうちのひとといっしょによんでください。

「すずしい→あつい→すずしい」季節

秋らしく過ごしやすい季節になりました。昼間はまだ暑い日もありますが、朝や夕方は少しすずしいですね。このような時は、かぜをひいたり、体調をくずしやすくなったりします。半そでだけで過ごすのではなく、上に着る長そでを準備しておくとよいですね。



朝・夜と昼間の気温差に注意

あさ よる ひる ま き おん さ ちゅう い

10月のほけんもくひょう

め けん こう かんが 目の健康について考え方

コロナウイルス感染症の影響で、おうちでの時間が増え、動画やゲームなどを視聴する人も増えています。全国的にも視力が低下してくる小学生が増えているようです。「目の愛護デー」を機会に目を大切にする生活を考えてみましょう。



学校では、こんな目のけががよくおこっています。



北小「けがマップ」報告

保健委員会では、9月から学校のどの場所でけがが多いのかを調べるために、校内外のマップを作りました。

このマップは保健室にあります。自分がけがをした場所を確認しながら、委員会の5、6年生がシールをはっています。



知っていますか? 「薬と健康の週間」

みなさん、かぜをひいたりたり、体の調子が悪くなったりした時に、お薬をのんだことはありますか? 今は、小学生でも頭痛などの痛み止め、喘息、鼻や皮ふなどのお薬を飲んだり、ぬったりしている人も増えています。

「薬と健康の週間」は、毎年10月17日から23日の1週間、医薬品を正しく使用することの大切さをみんなに知つてもらうための週間です。

【薬の使い方】

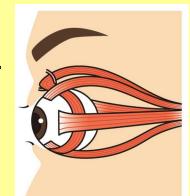


目(眼球)は、ピンポン玉位の大きさです。中身はゼリー状でやわらかく傷つきやすいので、眼球を傷つけてしまうと、とても大きなつながることがあります。

【このようなけがを気をつけるには・・・】

★自分のまわりの人や物に気をつけて行動する。

★走るとぶつかるかも・・・など予測を立て、安全な行動をする。



目にやさしい生活を心がけましょう!



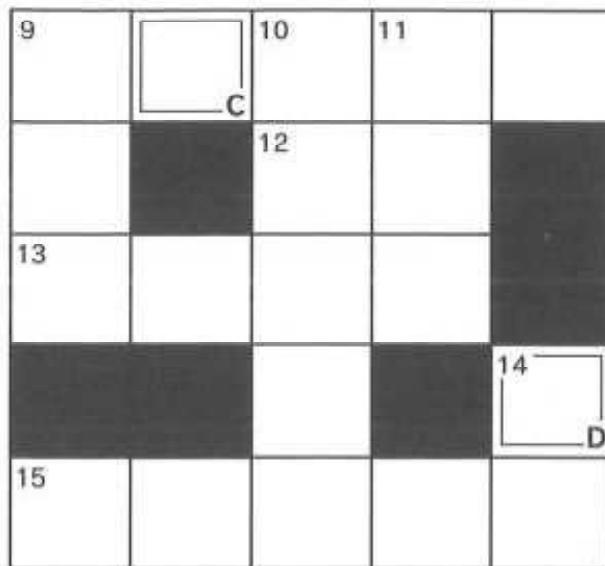
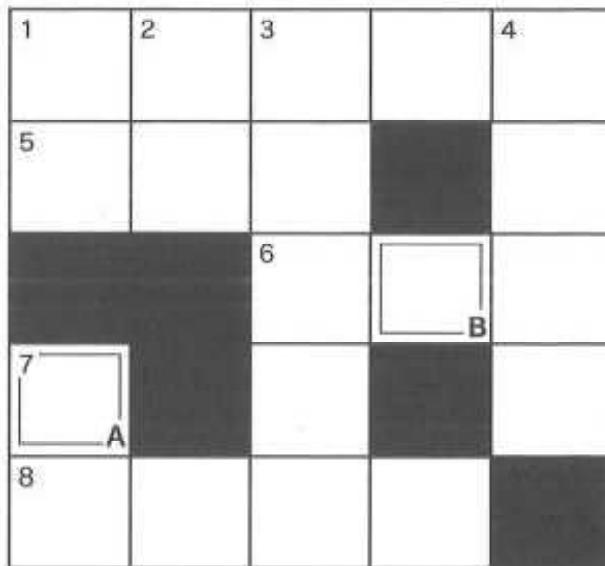
「ものを見る」ということ

私たちの目は、ものの「いろ」「かたち」「大きさ」「きより」など多くの情報を見て「のう」に送ります。はっきり見えていないことで危ない行動にもつながります。見ることは「のう」の発達にも関係します。



けんこうクロスワードパズルにちよう戦しよう!

下の2つのクロスワードパズルには、健康に関する言葉などが入ります。パズルを解きながら、健康に関する知識をつけていきましょう。
※○はひらがな（カタカナ）1文字分入ります。



【ヨコのカギ】

- 1 朝食・昼食・○○○○○の3食を食べましょう。

5 鼻の病気を指す言葉。アレルギー性○○○など。

6 よくかんで食べることで、かみしめる○○○が強くなります。

8 学校の先生の別の呼び方。

9 健康を保つのに欠かせない栄養で、骨にたくわえられます。

12 生活習慣病のひとつで、日本人の二人に一人はかかるといわれています。

13 6さいきゅう歯の正式な名前は「○○○○大きゅう歯」です。

15 校内で気分が悪くなったり、なやみがあつたりするときは○○○○○に行きましょう。

最後にクロスワードパズル内にあるA・B・C・Dの文字を入れてみましょう。

けんこうたいせつ
健康に大切なのは、□□□□、元気に過ごすことです。

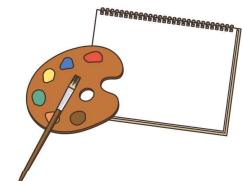
あなたはどんな「秋」を楽しみますか?
ロスワードパズルで「のう」をきたえて
くるのもいいですね。

おうちの人とチャレンジしてみましょう！



しょく あき **食よこの秋**

スポーツの秋



芸術の秋



どくしょ あき 読書の秋

