

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。

令和4年10月3日(月)
新宮町立新宮北小学校



朝・夜と昼間の



気温差に注意

10月のほけんもくひょう

目の健康について考えよう

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せんか。全国的にも視力が低下してい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。

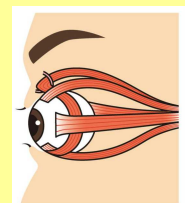


目（眼球）は、ピンポン玉位の大きさです。中身はゼリー状でやわらかく傷つきやすいので、眼球を傷つけてしまうと、とても大きなけがにつながる可能性があります。

【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！



前髪が目にかから 明るいうちで よい姿勢で ゲームは時間を 十分な
ないようにする 本を読む 勉強する 決める すいみんをとる

「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。



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も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。



けがをしたのは
ここですか？



知っていますか？「薬と健康の週間」

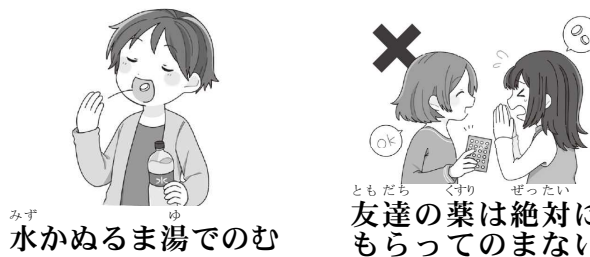
みなさんは、かぜをひいたり、体の調子が悪くなったりした時に、お薬をのんだことはありますか？今は、小学生でも頭痛などの痛み止め、喘息、鼻や皮膚などのお薬を飲んだり、ぬったりしている人も増えています。

「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なさんに知ってもらうための週間です。

【 薬の使い方 】



のむ時間を守る 決められた量をのむ



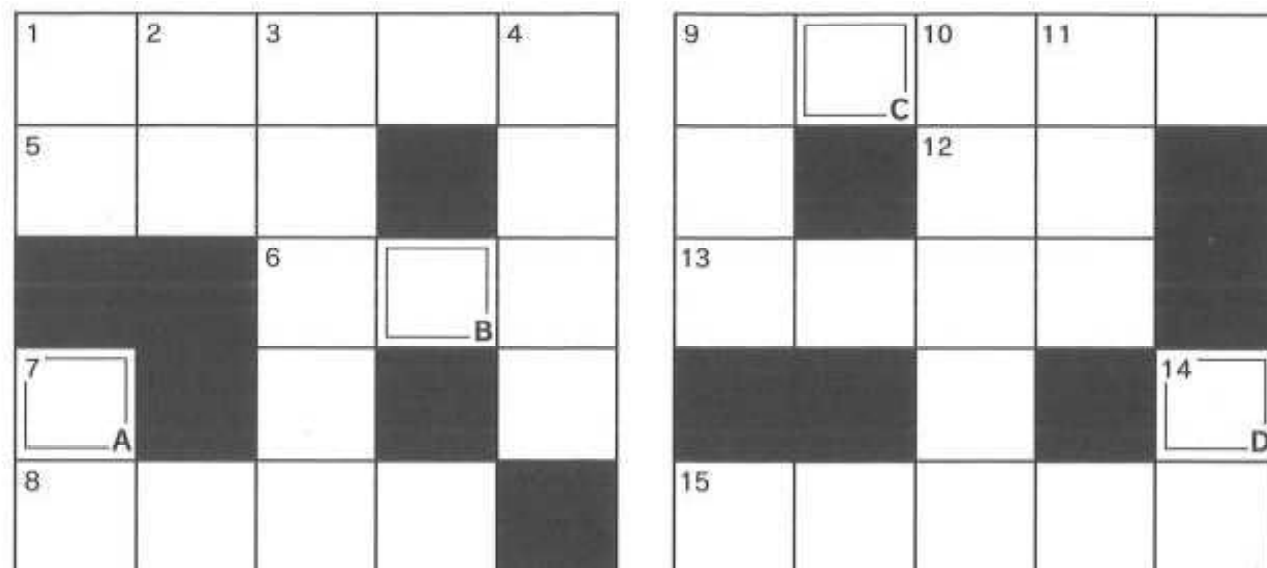
水かぬるま湯でのむ

友達の薬は絶対にもらわない

けんこうクロスワードパズルにちょうせんしよう!

下の2つのクロスワードパズルには、健康に関連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、なやみがあったりするときは○○○○○に行きましょう。

- 【タテのカギ】
- 1 手と足にそれぞれ十本ずつあるもの。
 - 2 鼻血が出たときに○○を向くのは、血液がのどのほうに流れることがあるのでやめましょう。
 - 3 背の高さのこと。健康診断では、体重とともに計測します。
 - 4 ○○○○は熱中症予防に有効ですが、使い過ぎないようにしましょう。
 - 7 スポーツの○○、読書の○○、芸術の○○(同じ言葉が入ります)。
 - 9 運動する前に準備運動で○○○をのばしたり、ほぐしたりしましょう。
 - 10 太陽の光にふくまれる成分で、日焼けの原因になります。
 - 11 早起きをして、朝ごはんを食べて、トイレで○○を出すことが健康につながります。
 - 14 足の健康のために、自分に合ったサイズの○○をはきましょう。

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。

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？
クロスワードパズルで「のう」をきたえてみるのもいいですね。

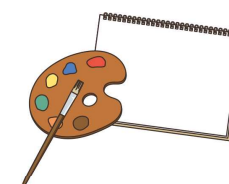
おうちの人とチャレンジしてみましょう！

しょく
食よくの秋



あき
スポーツの秋

げいじゅつ
芸術の秋



どくしょ
読書の秋

キ	ヨ	ウ	シ	エ	カ	ル	シ	ウ	ム
ア	ヨ	エ	カ	ル	シ	ウ	ム	シ	ウ
カ	ル	シ	ウ	ム	シ	ウ	ム	シ	ウ
シ	ウ	ム	シ	ウ	ム	シ	ウ	ム	シ
ム	シ	ウ	ム	シ	ウ	ム	シ	ウ	ム

【答え】
健康に大切なのは、あかるく(明るく)、元気に過ごすことです。
A=あ B=か C=る D=<
クロスワードパズルの答えは、右にあります。

