



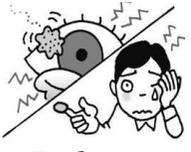
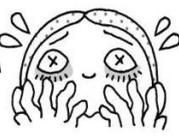
10月 ほけんだより

白鳥小学校 第6号
令和元年 10月 1日

日中はまだまだ暑いですが、それでも朝と晩は肌寒いくらいになりました。一日の温度変化が激しいと風邪をひきやすくなります。県内では、先月インフルエンザによる学級閉鎖があったという報道がありました。元気に秋を過ごすためにも、体調管理をしっかりしましょう。

10月10日 目の愛護デー

わたしたちが生まれてきたときから、ずっと一緒に過ごしてきた目。調子が良くないときには、こんなことが原因として考えられます。

<p>あか 赤い</p> 	<p>その原因は？</p> <ul style="list-style-type: none"> 目にゴミや花粉、細きんなどが入って炎症を起こしている。 使いすぎて目がつかれている。 
<p>かわ 乾く</p> 	<p>その原因は？</p> <ul style="list-style-type: none"> パソコンやゲームに熱中して、まばたきの回数が減っている。 室内の空気が乾燥している。 
<p>いた 痛い</p> 	<p>その原因は？</p> <ul style="list-style-type: none"> 目にゴミやほこりが入った。 目に傷がついている。 細菌に感染し炎症が起こっている。 
<p>かゆい</p> 	<p>その原因は？</p> <ul style="list-style-type: none"> 花粉などのアレルギー症状が起こっている。 細菌やウイルスに感染している。 



気になる症状があるときは、まず目を休めることが大切です。それでも症状が続いたり悪化したときには眼科でみてもらおうね。

2つの絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう！



目は働いています！
休ませることが大切です



目は働いています！
休ませることが大切です



はだか ひくそう かんが ちょっと肌寒い日の服装を考えよう！

朝晩はずすしく、昼は暖かいこの時季、汗をかいたままにしていたり、一日中同じ服装でいたりすると、かぜをひきやすくなります。汗をきちんとふくことや、上着を羽織ることで、“自分にとってちょうどいい温度”で過ごせるように工夫をしましょう！

うすい上着が
あると便利だよ♡



なつやす けんこう しらとり こ
 「夏休み健康カレンダー」と「すこやかな白鳥っ子」

がんばりました!

なつやす ちゅう けんこう しらとり こ
 夏休み中は、「健康カレンダー」に、始業式翌日から一週間は「すこやかな白鳥っ子」に取り組んでいただきありがとうございました。
 とくく あと かんそう いちぶ しょうかい
 取り組んだ後のみなさんの感想の一部を紹介します!

なつやす けんこう こ へん
 ♡夏休み健康カレンダー♡～子ども編～

これからもしっかり
 はみがきします。
 <1年>

ねるのが遅かったから、
 つぎ 次は早くねる。<4年>

ひる 昼の歯みがきをき
 付けたい。<3年>

ひる 昼があまりみがけず、早
 お 起きもできなかった。
 <6年>

ほごしゃへん
 ～保護者編～

よる 夜のはみがきはカンペキです。
 あさ 朝おきるのがおそかったです。
 <1年>

ひる 昼にみがけるといいね。きれ
 いな歯を保とう。<4年>

ひる 昼のはみがきがすすんででき
 るといいですね。朝ごはんは毎日
 モリモリ食べることができてす
 ばらしいです。<2年>

きそくただ 規則正しい生活が送れないと
 きがありました。学校が始まる
 ので気を引き締めましょう。
 <5年>

ゆま 休み中の歯みがきが習慣化している子が少なく、みがき忘れて
 いる子が多かったようです。時間がないときは“ぶくぶくうがい”だけ
 でもできるいいですね。また、休みの日はどうしても夜更かしをしが
 ちで「早寝」ができていない子が多かったようです。そんな中、習い事
 や児童クラブに行く子は、生活のリズムを崩すことなく過ごすことが
 できたようです。

しらとり こ こ へん
 ♡すこやかな白鳥っ子♡～子ども編～

よる 早くねるようにして、
 あさ 早くおきたいです。
 <2年>

へいじつ 平日は生活のリズムはもどったけど、
 とにち 土日に早ね早起きができなかったのが
 んばります。<5年>

は 歯みがきが意識してで
 きた。<4年>

なつやす 夏休みの反省をいかすことができま
 した。これからもがんばりたいです。
 <6年>

ほごしゃへん
 ～保護者編～

いっしゅうかん 一週かんががんばったね。<1年>

なつやす 夏休みの反省から決めた「早く
 ねる」ができるようになったね。
 <3年>

だんだん だんだん決めた時刻に起きられ
 るようになり、リズムを取りもど
 すことができました。これからも
 早寝早起きしよう。<4年>

はや 早ね早起きは体の成長にとって
 大切だからこれからもがんばって
 ね。<6年>

なつやす 夏休みにできなかった項目を目標に、「早寝・早起き」に取り組んでいる子が
 多かったようです。そのため、新学期が始まった一週間はみんながやる気に
 満ち溢れていて、体調不良で保健室に入室する子も少数でした。このまま
 二学期を元気に過ごせるように「早寝・早起き・朝ごはん+歯みがき」を
 合言葉に取り組んでいきましょうね!

保護者の方へ

お忙しい中、「夏休み健康カレンダー」と「すこやかな白鳥っ子」にご家庭で
 取り組んでいただき、ありがとうございました。休み中はどうしても生活の
 リズムが崩れてしまいがちです。そんな中、今回のような取組の中で行われ
 る、お家の方からの声かけや温かいコメントが子どもたちの励みとなり、そ
 れが子どもたちの自主性や習慣化に繋がっていくと思います。今後ご家庭
 でのサポートをよろしくお願いいたします。

クイズの答え: テーブルの上の布/ポテチ枚数/寝転んでいる男の子の足/ゲームをし
 ている女の子のかみ型/窓のところにいる男の子の表情/時計の大きさ/犬の向き