



ほけんだより 10月号

2024年10月1日

広瀬小学校
ほけんしつ

やっと秋らしい季節になってきました。急に涼しくなったので、かぜをひいたり、お腹が痛くなったりと、体調をくずす人が増えています。規則正しい生活（**早ね、早起き、朝ごはん、適度な運動**）をして、元気に運動会をむかえたいですね。

季節の変わり目は、衣服で寒さや暑さの調節をしましょう。肌着・下着は、汗を吸い取ってくれたり、空気の層をつくって暖かくしたりするはたらきがあります。上着は脱ぎ着がしやすい前開きで、薄手のカーディガンやパーカーが便利です。

体調バッチリで

運動会をむかえよう！

運動会で大きかつやくするためのひけつを考えてみましょう。○の中の文字は全てひらがなです。

①○○○ ○○○○ ○○○○○

やっぱり基本はこれ！すいみんをしっかりとることで1日のつかれをとり、体力を回復させることができます。また、練習がある日は、特に朝ごはんをしっかり食べましょう。

準備運動を
しっかり
しよう！

②○○○を
き
着よう

汗を吸って体を清潔に保ちます。汗ふきタオル、下着の替えも準備しておくといいですね。



③○○を
き
切ろう

けがの防止のために短く切っておきましょう。

④足に合った○○をはこう

サイズは合っていますか？つま先の部分が、指を動かせる余裕のあるものを選びましょう。

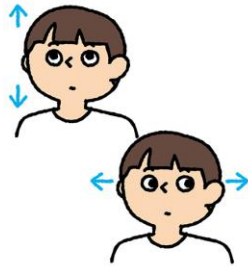
⑤○○○○○○○○○に

き
気をつけよう

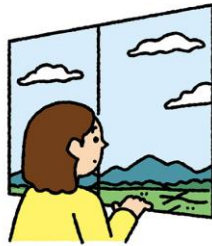
練習中はたくさん汗をかきます。水分をこまめにとりましょう。具合が悪い時は早めに先生に伝えましょう。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

どうする？目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない



小さいゴミは、ゆっくりまばたき（なみだで洗い流す）



洗面器に水を張ってまばたきする



とれないときは眼科医院を受診



心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！ また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！ 自分を大切にできる人になりましょう。

