

令和5年10月5日 行永分校・保健室 No.6

1日の気温の差が大きいこの季節は、体調をくずしやすい時期でもあります。体調をく

ずさないように、疲れた時はしっかり休んで体調を整えましょう。学校祭に向けて、元気にがんばりましょう！



10月8日は 骨と関節の日

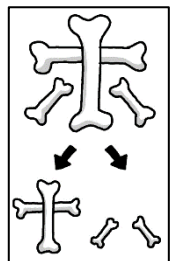
私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割を果たしています。

●からだを支える ●脳や内臓を守る ●からだを動かす

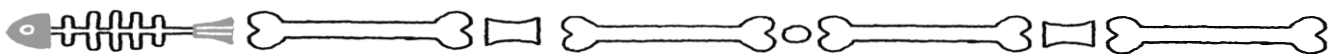
●血液を作る ●カルシウムをたくわえる

骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活

が大切です。しっかり寝て、食べて、学校ではたっぷり体を動かして、強い骨を作って



いきましょう。(骨の「骨」の字は「十」と「八」に分かれることから 10月8日が「骨と関節の日」になりました)

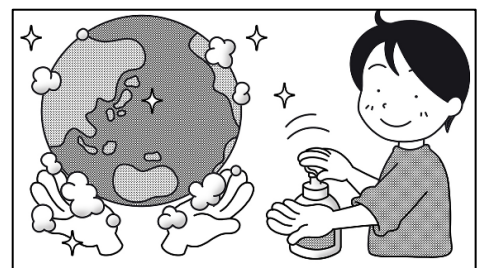


10月15日は 世界手洗いの日

みんな毎日手洗いをがんばっていますね。かぜや新型コロナ

ウイルス感染症、食中毒などの病気にかからないために、みんな

の得意な手洗いで菌やウイルスをやっつけて、きれいな手で過ごしましょう。



10月のほけんぎょうじ

たいじゅうそくてい
体重測定

にち にち
2日～10日

たいじゅう まいつきはか
体重は毎月測ります

10月の健康目標「目を大切にしよう」

10月10日は目の愛護デーです。目を大切にする生活を送っ

ていますか？「なんだか目がしょぼしょぼするなあ」「目がつかれたなあ」と思ったら、目のたいそうをしてみよう。（「目のたいそう」は掲示板に貼ってあります。先生といっしょにするバージョンもやってみよう！）



目の愛護デー



「目のたいそう」目を下の絵の順に動かそう！（2回くらいえす）



うえ → した → みぎ → ひだり → ぎゅっとつぶる → ぱっとあける

どうする？

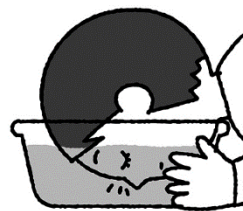
目にゴミが入ったとき



かくまく きず
角膜を傷つけないよう
ぜったいにこすらない



ちい
小さいゴミはゆっくり
まばたき（涙で流す）



せんめん き みず
洗面器に水をはって
目をパチパチする



とれないときは、
がんかいいんじゅしん
眼科医院を受診

目にゴミが入って「痛い」と思ったら、自分で取ろうとしたり、ゴシゴシこすったりせずに、すぐに先

生か大人の人に言いましょう。