

# ほけんだよ！

2021年10月号  
駒寄小学校 保健室

どくしょ あき め けんこう  
読書の秋！ 目も健康でいたいですね。

10月10日は、目の愛護デーです

あなたは、目を大切にしていますか？

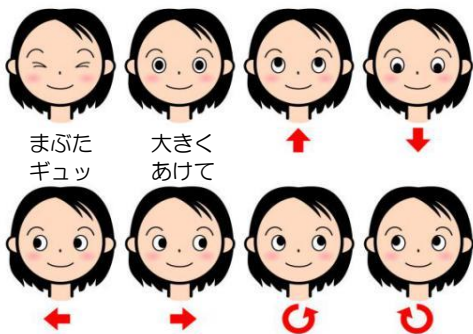


ゲームのやりすぎに  
気をつけましょう。

・たまに遠くをながめ  
たり、目を休めましょう。



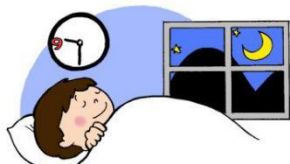
・目の体操をしましょう！



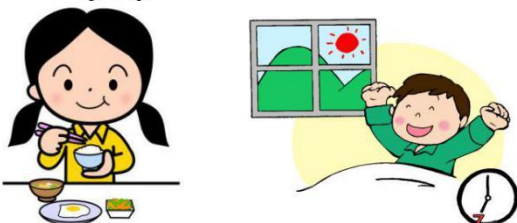
あさよる ひる きおんさ おお  
朝夜と昼の気温差が大きく、

体調をくずしやすい季節です。

きそくただ せいかつ き けんこう  
規則正しい生活に気をつけ 健康に！



はや  
・早ね早おきて  
たっぷり睡眠。

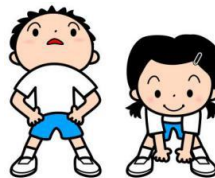


かい しょくじ  
・3回の食事で  
しっかり栄養。

うんどうかい れんしゅう はじ  
運動会の練習が始まりました！

・コロナ予防の生活で、運動不足になっている  
人が多いようです。足がもつれて転んだり、  
走っただけでクタクタになったり、体育の  
後の保健室は にぎやかです。そこで…

・ケガの予防のためにも、病気に負けない  
強い体作りのためにも運動が大切です。



・準備運動は、真剣に  
しっかり行いましょう。

・ふだんから、休み時間  
などは体を動かして  
遊んだり、  
運動したり  
しましょう。

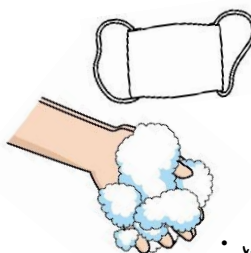


あき  
秋も  
健康に  
過ごそ  
う！

・気温差には…  
上着を脱いだり着たり  
自分で調節しましょう。



・いろいろな病気の予防には…  
石けんで手を洗い  
マスクをしましょう。



・ふだんから…  
自分の体の様子を  
知っておきましょう。



きおんさ あき かふんしょう はなみず で きせつ  
気温差や 秋の花粉症などで 鼻水が 出やすい季節です

はな みみ  
じょうずに 鼻をかめない と 鼻や耳を いためる ことがあります

はな の か み 方



① ティッシュをかぶせ、手で  
かたがわ はな あな  
片側の鼻の穴をふさいだ  
くち いき す  
ら、口から息を吸いこむ。



② 口を閉じ、ゆっくりと鼻か  
はな  
ら小きざみに息を出して、  
こ いき だ  
はな  
鼻をかむ。



③ ①と反対側の鼻の穴をふ  
はんたいがわ はな あな  
ふたた おこな  
さぎ、再び②を行う。

\* 両方の鼻をかみ終わったら、ティッシュを自分のビニール袋に入れ、袋の口を閉じます。そのあと、手を  
せつ  
石けんで洗いましょう。

はな  
鼻をかむときにやってはいけないこと

はな  
鼻をかむときに、ちから つよ  
力いっぱい強くかんだり、りょうほう はな  
両方の鼻を  
どうじ  
同時にかんだりすると、はな なか きず  
鼻の中が傷ついて鼻血が出たり、  
みみ いた  
耳に痛みが出たりすることがあります。

はな  
鼻をかむときは、かたほう  
片方ずつ、やさしく小きざみに息を出し  
てかみましょう。



ちから  
いっぱい

りょうほう  
いっしょに



～～ おうちの方へ ～～



\*緊急事態宣言が解除になりましたが、8月に流行したデルタ株は子どもたちにも感染しやすく、市内でも猛威を振るいました。そこで市内の小中学校では、健康調査や出席停止基準などについて、もう少し同じ対応を続けて様子を見ることになっています。毎日の体温体調の記入等、今後ともご協力よろしく願いいたします。



\*1ページ目にも書きましたが、コロナ禍の生活の影響か体力低下が見られるお子さんが多くなっています。運動会の練習は、例年より期間も内容も軽いのですが…学校でも大きなケガが無いように注意していきたいと思えます。また、お子さん方は、体を作る大切な時期です。ご家庭でも、睡眠・栄養・体を動かす工夫等、生活面でもご配慮お願いいたします。