

ほけんだより



令和 7年10月 3日

八王子市立高倉小学校

NO. 6

10月に入り、朝や夜は涼しくなってきましたが、昼間はまだまだ暑いと感じる日も多いです。今月は運動会もあり、体を動かすことが多くなります。スポーツの秋を楽しみつつ、水分や休けいをこまめに取り、熱中症に気を付けましょう。最近、頭痛、咳などが流行っています。手洗い・うがいをして体調管理をしっかりとしましょう。



10月保健目標：目を大切にしよう

「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。「愛護」とは、「大切にしよう」という意味です。

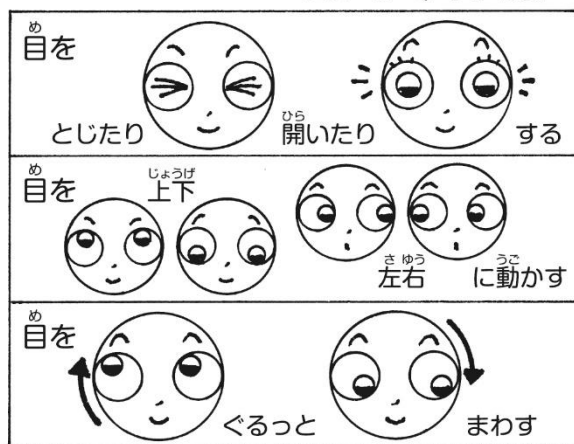
10月
10日

目の愛護デー



目のまわりの筋肉をほぐす体操

目が
つか
疲れたら
やってみよう



あなたの“きき目”は？

手や足には、人それぞれ左右のどちらが使いやすいかといった“きき手”“きき足”がありますね。じつは目にも“きき目”があり、そちらの目が主となって、物を見えています。

＜きき目の調べ方＞

- ①両手の人差し指と親指で輪を作り、腕をのばす。
- ②その輪の中に、少し離れたところにある対象物がおさまるようにする。
- ③片方ずつ交互に目を閉じてみて、輪の中の対象物の位置がずれなかったほうが“きき目”である。



たのしくすごそう！

あなたの秋は、どんな秋？



準備をしっかりと整えて・・・もうすぐ **運動会**

安全に練習するためのポイント

★生活習慣を整える



睡眠不足はケガのもと！たっぷりの睡眠をとり、朝ごはんをきちんと食べて練習に望みましょう。

早寝 早起き 朝ごはん??



★手足の爪をきちんと切る

爪が伸びていると人にケガをさせたり、爪が割れたりして自分や友だちが痛い思いをします。砂などの汚れもたまりやすく衛生的にもよくありません。



★水分補給をしっかりとる



まだ暑い日が続きます。こまめに水分補給をして熱中症に注意しましょう！

★準備運動は急入りにする

準備運動をしっかりとすることで思わぬケガを防ぐことができます。



10月18日は運動会です！



学校生活を見ていると、上靴のかかとをふんでいる人を見かけます。ケガをしないように、上靴も外靴も今の自分の足に合ったものを履いてください。

✓チェックしてみよう

□面ファスナーやヒモで甲を密着できる

□かかとの周りがしっかりしている

□つま先の部分に余裕がある

□靴底がやわらかい



10月15日世界手洗いの日

「世界手洗いの日」は感染症を予防するために、石けんを使った正しい手洗いの方法を広めるためという目的でユニセフにより制定されました。これから感染症が流行する季節だからこそ、こまめな手洗いを心がけましょう。

1 手のひら	2 手のこ	3 指のあいだ
4 親指のまわり	5 つめ・指のさき	6 手くび