



ほけんだより 10月号



スポーツの^{あき}秋、食欲の^{あき}秋、読書の^{あき}秋、芸術の^{あき}秋・・・みなさんはどんな秋を過ごしますか。分散登校が^{おわ}わり、みんなで^{すごす}過ごす^{がっこう}学校生活がはじまります。秋^{あきやす}休み、^{うんどうかい}運動会や^{しゅうがく}修学旅行などの^{ぎようじ}行事もあります。ていねいに、確実に、^{かくじつ}コロナ対策^{たいさく}を行^{おこな}いながら、^{けが}ケガや^{びようき}病気に^き気をつけて^す過ごしましょう。

目を大切にしよう！



10月10日は「目の^め愛^{あいご}護^ごデー」です。
ねむっている^{とき}時^{はたら}い^めがいは、いつも働^{はたら}いている^め目^め。読^{どくしよ}書^{しよ}や勉^{べんきよう}強^{とく}、特^{とく}にゲ^あームやテ^あレビ^との後^{あと}はとて^{つか}も^{つか}疲^{つか}れていま^めす。タ^めブレット^めを使^{つか}った^め学^め習^めもあ^めり、みな^めさん^めの目^めは疲^めれが^めた^めま^めっている^めかもし^めれ^めま^めせん。目^めを^めいた^めわり^めなが^めら、^{つか}疲^{つか}れ^{つか}が^{つか}た^{つか}ま^{つか}り^{つか}すぎ^{つか}ない^{つか}よう^{つか}に^{つか}しま^{つか}し^{つか}よう。

たいせつな目はたくさんのおもてにまもられているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ほくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。



まぶたき

まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！



もうすぐ運動会



運動会まで、あと少し。これからほんかく的に練習がはじまります！

体は自分が思っているよりも、ずいぶん疲れています。しっかり

休養をとりながら、練習や本番をむかえましょう。

また、次のことにも気をつけてください。

★練習後は、必ず手あらいをする

★水分補給をこまめにする

★汗をかいたら、タオルでふく

★つめを短く切っておく

(長いつめは、ケガの原因になることがあります)



けがをしたら、水であらってきてください。

心がかかれていますか？

ひさしぶりの授業や運動に、心や体が疲れやすくなっているかもしれません。

- ・食欲がない、たくさん食べ過ぎてしまう
- ・ねむれない、朝おきるのがつらい
- ・イライラする、おこりっぽい
- ・やる気がおきない など

生活が変わったことで、だれにもでもおきる可能性があります。

小さな変化もそのままにせず、早めに体を休めたり、だれかに相談したりして疲れをとってあげましょう。

学校には、カウンセラーの先生も来てくださいます。お話してみたい人は、担任の先生か保健室に伝えてください。



<カウンセラー来校日>

10月5日、19日

11月2日、16日