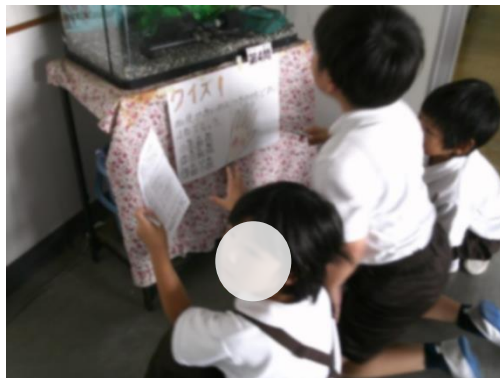


# ほけんだより 10月号

大野小学校 保健室

## 「けんこうクイズラリー」を実施しました！

9月の保健委員会の活動として、「けんこうクイズラリー」を実施しました。保健委員が1人1つずつ、健康に関するクイズを一生懸命考えました。クイズラリーの期間には、たくさんの人が参加し、校内のどこかに掲示してあるクイズを探すところから楽しんでくれている様子が見られました。クイズを通して、健康について少しでも興味を持ってもらえていたらうれしいです。挑戦してくれたみなさん、ありがとうございました！



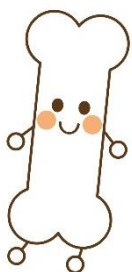
低学年には少し  
むずかしい問題も、  
しっかり考えて  
答えていました！

## 身体測定・保健指導がありました

9月に、各学級で身体測定を行いました。そのときに、それぞれ低学年・高学年向けの内容で保健指導も実施しました。お話の内容や学んだことを思い出して、おうちの人に伝えてみるのもいいですね。

### 低学年(1～3年生)「ぐんぐんせがのびるひみつ」

絵本をもとに、ほねが成長するしくみについてお話ししました。ほねが成長できるのは子どもである今のうちだけであるため、毎日の食事や運動、すいみんの大切さを学ぶことができましたね。これからも、バランスのよい食事や、元気に体を動かすこと、たっぷりすいみんをとることを意識して、生活してみましょう！



### 高学年(4～6年生)「ドキドキかんじるしんどう」

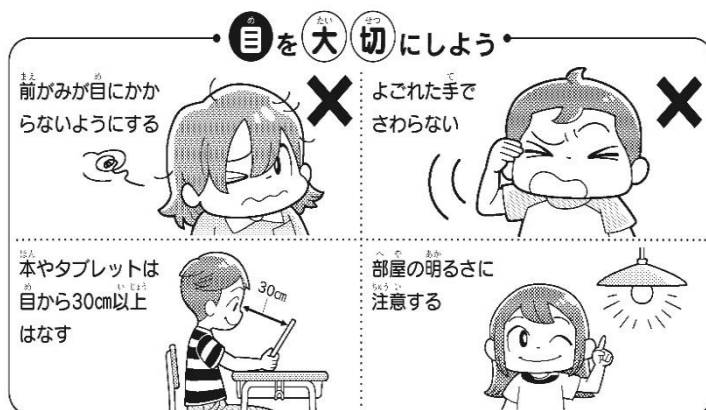
絵本をもとに、心臓のはたらきについてお話ししました。心臓は一生のうちに約28億回も動いていることや、心臓から全身に元気な血液が送り出されていることなど、心臓のすごさを実感できたのではないかと思います。また、絵本の中に出てきたAEDについても学ぶことができましたね。いざという時に、だれかの命を救う力となる行動ができるといいですね。



## 10月10日は目の愛護デーです めめ

みなさんは、毎日の生活で自分の目を大切にする事ができていますか？最近、黒板の文字が見えづらいと感じている人は、視力検査を受けたり、テレビの見すぎやゲームのやりすぎなど、自分の生活を見直したりしてみましょう。

右の図は目を大切にするためのポイントです。今日から気をつけてみましょう！



© 少年写真新聞社 2023

## — 保護者の方へ —

9月は、すこやかチェックやメディアコントロールデーなど、保健関係の取組にご協力いただきありがとうございました。これらの取組を通して、子どもたちが自分の生活習慣を振り返り、見直す機会になればと思います。今後とも協力よろしくお願い致します。