

ほけんだより



白湯小学校保健室
令和7年10月1日

厳しい暑さがようやく和らぎ、秋の気配を感じられるようになりました。秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってみてくださいね。また、秋風が心地よく、穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、読書や芸術を楽しむのにもぴったりの季節です。みなさんにとっても、実りの多い秋になるといいですね。



うんどうかいれんしゅう はじ 運動会練習が始まります！

今年の運動会は10月25日。思い出に残る素敵な運動会になるよう、練習にも元気いっぱいに取り組みたいですね。当日までは運動会練習が毎日行われるため、子どもたちは日に日に疲れが溜まっていくと思われます。練習中にけがをしたり体調を崩したりしないために、夜は早めに就寝する、しっかりと朝ごはんを食べてくるなど、ご家庭でも規則正しい生活習慣や体のケアを意識してみてください！



練習前

- ☐ つめを切っておく。
- ☐ 睡眠をしっかりとる。
- ☐ 朝ごはんを食べる。

練習中

- ☐ ウォーミングアップをする。
- ☐ 具合が悪い時は、無理をしない。
- ☐ 水分をこまめにとる。

練習後

- ☐ クールダウンをする。
- ☐ 汗をしっかりとふく。



おぼ
覚え
て
お
こ
う
!

つめの切り方

かたち 形



四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚
に食い込みにくくなります。

なが 長さ



爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、
白い部分を少しだけ残し
ます。

き 切るタイミング

1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。

仕上げに
ヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。





最近の子どもたちは、スマホやゲーム機を使用したり、授業でもタブレットを使用したりと、目を酷使してしまう場面が多い日常生活を送っていると言われています。目に優しい生活のポイントについて知って、目を大切にすることを心がけるようにしましょう。

目に優しい生活を知ろう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。



野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

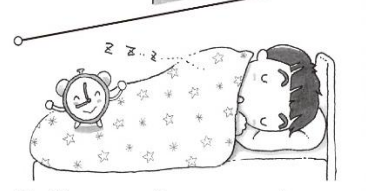
夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。



夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしていたよ。



ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



目

に優しい生活のポイント

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

クイズ

仲間外れはどこだ？

どこかに1つ、仲間外れの文字がかくれています。目をよく凝らして探してみてください。

ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ
ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ
ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ
ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ
ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ
ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ
ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ
ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ
ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ
ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ ぬ

～ ひらがな編 ～

目 目 目 目 目 目 目 目
目 目 目 目 目 目 目 目
目 目 目 目 目 目 目 目
目 目 目 目 目 目 目 目
目 目 目 目 目 目 目 目
目 目 目 目 目 目 目 目
目 目 目 目 目 目 目 目
目 目 目 目 目 目 目 目
目 目 目 目 目 目 目 目
目 目 目 目 目 目 目 目

～ 漢字編 ～