



ほけんもくひょう 10月の保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう



どこをチエンジ?



授業中の様子を見ていると、姿勢が気になる人がたくさんいます。目にも悪いです、背骨が歪む可能性もあります。ちょっとした習慣のようでも、続けると体に影響が出て、大人になってから困ることもありますので、気をつけましょう。

め たい しょ ほう 目のトラブル 対処法



どの場合も
目に傷がつい
てしまうので、
絶対にこすら
ないでください
ね。

だいごう 第6号
れいわ ねん がつ にちはっこう
令和7年10月24日発行
かごしまだいがくきょういくがくぶ
鹿児島大学教育学部
ふぞくしょうがっこう
附属小学校

うんどうかい む き 運動会に向けて気をつけたいポイント

すいみん 睡眠を充分とりましょう
つかれが残っていると、体調
ふりょう 不良やけがを起こしやすくな
ります。時間を使つて、
すいみんじかん かくほ 睡眠時間を確保しましょう。

あさ 朝ごはんを食べましょう
あさ 朝から練習がある日もあります。エネルギー切れにな
らないようバランスのとれた
あさ 朝ごはんを食べましょう。

すいぶん 水分をこまめにとりましょう
きおん さわがってくと忘れ
がちになります。油断せず、
のどがかわく前にこまめに
すいぶん 水分をとりましょう。

あし 手足のつめをきりましょう
つめが長い人が多いです。伸びたままだと、人をけがさせたり、自分の爪がはがれたりすることがあります。
かくにん 確認して整えましょう。

むり 無理をしそうないように
しましょう
たいちようふりょう 体調不良やけががある
ばあい 場合は、無理をせず、ひどく
まる前にお家の方や先生方
そうち かた せんせいがた に相談しましょう。

☆先週までは、欠席者や体調不良者が少なく、練習をとても頑張っている姿が見られました。今週になって少し疲れが溜まり、気温が下がり体調を崩したりするなど、欠席者や体調不良者が増えています。特に、嘔吐や下痢などの症状が見られる人が増えているので、手洗いうがいをして、質のよい睡眠をとりましょう。以前からお伝えしていますが、ハンカチ(タオル)を持っていない人が多く、話を聞くと、あまり手洗っていないったり、手洗っても、その後、制服や体操服で拭いたりしているようです。感染予防の面でも、名前を書いた清潔なハンカチを毎日持ってくるようにご家庭でもサポートをお願いします。



ふぞくしょうがっこう みな 附属小学校の皆さんのからきらした姿をお届けします。

ある日のこと。けがをした子についてくれた友達が、「大丈夫?」と声をかけ、自分のハンカチを差し出し、「これ使って」と躊躇なく、その子の手に乗せました。けがをした部分にはたくさん土がついていて、ハンカチで拭くと洗濯しても落ちないぐらいの状態です。でも全く気にすることなく、本当に心配そうに寄りそっています。私が「保健室のものを使うから大丈夫だよ。ありがとうね。」と返しても、しばらくはハンカチを握ったまま。一点の曇もないその優しさに、見ていて私の心も温かくなりました。けがや体調不良、何か心配事がある時、そっと寄りそってくれる友達の存在が何よりの薬になることがあります。そんな温かい心の交流が、健やかな成長を支えるのだろうなと、2人でにこにこ話しながら、保健室を後にする姿を見て感じました。今後もその優しさの芽が豊かに伸びますように♪