



ほけんだより

安城市立志貴小学校 保健室
令和7年 10月号

10月の学校保健目標
「からだを動かそう」



〇〇の秋！秋といえばなんだろう？

食^{しよく}よくの秋、スポーツ^{あき}の秋、読書^{どくしよ}の秋…などなど。
楽しいこと^{たの}いっぱい^{あき}の秋！みなさんにとって秋の楽しみは何ですか？
10月^{がつ}は学校行事^{がっこうぎやうじ}も盛り^もだくさん♪いろいろな場所^{ばしょ}で秋^{あき}をさがしてみよう！



うんどうかい 運動会をたのしむために！

10月18日は運動会！
運動会を全力^{ぜんりきよく}で楽しむために、
「運動会3か条」を心がけましょう。

①けがをしない、けがをさせない
運動会当日^{うんどうかいとうじつ}にけがをしない・させないためには、
どうすれば良いか考えてみよう！

うんどうかい 運動会 3か条

1. けがをしない、させない
2. 声をかけあおう
3. がんばりをみとめあおう



あさ 朝ごはんを食べてパワー100倍！
ねっちゅうしょうよ ほ う 熱中症予防のために塩分多めがおすすめ♪

■ つめをきる

■ あさ 朝ごはんをしっかりと食べる

■ ぜんじつ 前日の夜は早く寝る

■ じゅんびうんどう 準備運動をしっかりと行う

■ とうじつ 当日はこまめに水分・塩分ほきゅうをする などなど！

すいみんがたいないと、
ふうふうしてけがしちゃうよ！

とうじつ 当日はたくさん汗をかくから
いつもより多めに
水分をもってこよう！

②声をかけあおう

まわりをよく見て、具合が悪そうにしていたり、けがをしていたりする子はいないかな？
となりの子に「お茶のんだ？」と声をかけてみよう！

③がんばりをみとめあおう

運動会当日はみんな全力でがんばっています！

結果に関係なく、最後はしきっこみんなのがんばりに拍手しよう！



10月10日は何の日？

10月10日は「目の愛護デー」です！

「10」を横にたおすと目とまゆに見えるからとされています。

「愛護」とは、「大切にすること」「保護すること」という意味です。

みなさんは、いつも目を大切に守れていますか？

10月は目のことをたくさん知って、目を大切にできると良いですね♪

10月10日は...



目の愛護DAY!

食よくの秋！目に良い食べ物をたくさん食べよう！



にんじんやカボチャなど

ビタミンAを多くふくみ、
目の粘膜を守ってくれるよ！



さけやカニなど

目のピントを合わせる力を
良くして、目の疲れを少なく！



ブルーベリーやぶどうなど

目の疲れや、視力の低下を
予防してくれるよ！

目からウロコ?! な アイ(eye)クイズ!

クイズは毎週かわるよ！正しいと思うものに、シールをはって投票しよう♪



「充血」とは、目が赤くなることである

保健室前の掲示板で投票してね！
今週の答えは10月6日に公開！



保護者の方へ

第1回学校保健委員会で「メディア依存からの脱却」をテーマに、スマホ依存防止学会(PISA)から講師の方をお迎えしました。スマホ・ゲームによる脳の変化や、海外でのスマホ規制など、非常に貴重な講話をしていただきました！学校保健委員会の内容についてご要望がございましたら、ぜひお聞かせください♪



保健室の先生からのひとこと

先生にとっての秋は、もちろん食よく♪
さつまいも、くり、かぼちゃなどなど
季節の食べ物を使ったスイーツをペロリ！
みんなも秋の食べ物をたくさん食べて、
元気いっぱいがんばろう！