

ほけんだより

10月号



令和6年 10月号
大野北小学校 No.7
おうちのひとと
いつしょによみましよう

10月に入り、少しずつすずしくなってきましたね。昼間は温かいですが、朝晩は寒いくらいになります。1日の中で気温の差が大きく、体調をくずしやすい時期です。かぜをひかないように、上着を「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」と、調節できる服それがいいですね。

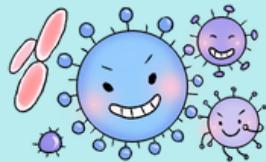
運動会の練習も始まり、疲れもでてくる時期です。すいみんをしっかりとって体調を整えて練習に参加してくださいね。

10月15日は世界手洗いの日！



どうして手あらいは大切な？

ドアノブや手すり、スイッチなど、みんながよくさわるところには見えないけれどバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、鼻や口、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、かぜをひいたり、病気になったりします。

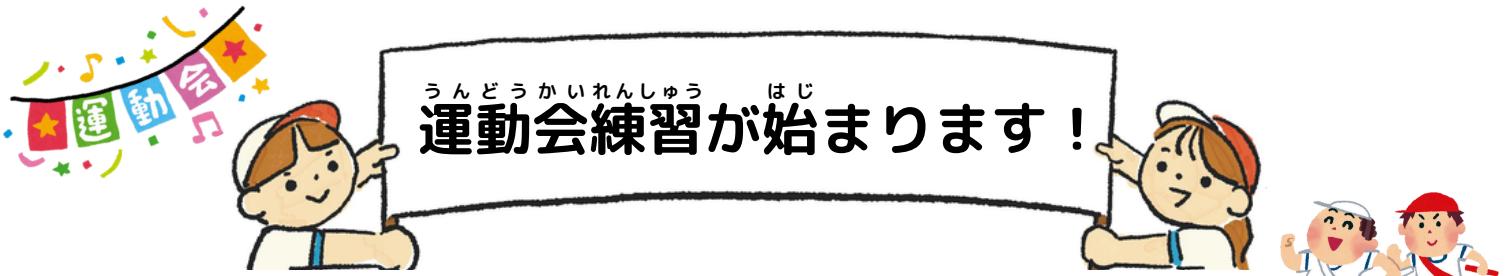
だから、手洗い！石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう！



きちんと手あらいできているかな？



指先、指の間、手首などは洗い残しが多いです。石けんを泡立てて、よく手を洗い、きれいなハンカチでふきましょう。



運動会に向けていよいよ本格的に練習が始まります！

大きなけがなく、思い出に残る運動会にするためにも、次のことに気をつけましょう。

①朝ごはんを食べる

朝ごはんをしっかり食べてから、登校しましょう。ごはんやパンだけではなく、汁物やおかずもいっしょにバランスよく食べるといいですよ。



③準備運動をする

準備運動をしっかりとすると、筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるため、けがをにくくなります。



けがなく、楽しい運動会にするために大切なことはなんだろう？



⑤汗ふきタオルを持ってくる

汗をかいたら、タオルでふきましょう。

そのままにしておくと、かぜをひいたり、体がかゆくなったりしてしまいます。



②すいみんを十分にとる

すいみん不足はけがや体調が悪くなる原因になります。疲れをとるために、いつもより早くねるようにならう。



④つめを切っておく

つめがのびていると、けがにつながります。自分や友達のためにもつめは短く切っておきましょう。



⑥足にあったくつをはく

足にあわないくつをはくと、足が痛くなったり、転んだりしやすくなります。くつを選ぶ時は、つま先に1センチくらいゆとりがあるものがいいですよ。当日は、はき慣れたくつをはいてきてくださいね！



⑦こまめに水分補給をする

運動前、運動中、運動後には必ず水分補給をしましょう。

水分補給をするポイントは、のどがかわく前に飲むことです！

少しずつずしくなってきましたが、体育や運動会練習がある時は特に、水とうを忘れず持ってきましょう。

