

# ほけいだよ

令和7年10月1日  
穂高南小学校 保健室  
家庭数 配付

お子様と一緒に読んで  
ください

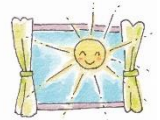
暑<sup>あつ</sup>かった日<sup>ひ</sup>々が<sup>お</sup>わり、秋<sup>あき</sup>の空<sup>くう</sup>気が<sup>かん</sup>じられるようになり<sup>な</sup>りました。1日<sup>いちにち</sup>の中<sup>なか</sup>でも<sup>きおん</sup>気温<sup>きおん</sup>の  
変<sup>へん</sup>化<sup>か</sup>が大<sup>おお</sup>きい秋<sup>あき</sup>の季<sup>き</sup>節<sup>せつ</sup>は、体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>を崩<sup>くず</sup>しやす<sup>じ</sup>い時<sup>じ</sup>季<sup>き</sup>です。寒<sup>かん</sup>暖<sup>だん</sup>差<sup>さ</sup>に合<sup>あ</sup>わせられ<sup>ら</sup>れるよう、上<sup>う</sup>着<sup>わぎ</sup>や長<sup>なが</sup>袖<sup>そで</sup>  
シヤツ<sup>じゅんぴ</sup>などを<sup>じゅん</sup>備<sup>び</sup>して<sup>お</sup>きま<sup>し</sup>よう。



## ～楽しい運動会にしよう～

### ①1日3食しっかりととりましょう。

特<sup>とく</sup>に朝<sup>あさ</sup>ごはんは、1日<sup>いちにち</sup>を<sup>だい</sup>スタート<sup>さ</sup>せるための大<sup>だい</sup>事<sup>じ</sup>なエネ<sup>え</sup>ルギ<sup>る</sup>ー源<sup>げん</sup>です。  
バ<sup>ば</sup>ラン<sup>らん</sup>ス<sup>す</sup>のよ<sup>よ</sup>い食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>をと<sup>と</sup>るこ<sup>こ</sup>とで、熱<sup>ねつ</sup>中<sup>ちゆう</sup>症<sup>しやう</sup>の予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>にも<sup>な</sup>ります。



### ②睡眠をじゅうぶんにとって、つかれをとりましょう。

体<sup>からだ</sup>がつか<sup>つか</sup>れていると、元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>に動<sup>うご</sup>くこ<sup>こ</sup>とが<sup>が</sup>でき<sup>でき</sup>ませ<sup>ませ</sup>ん。



### ③手足のツメを短くしましょう。

ツ<sup>つ</sup>メ<sup>め</sup>が長<sup>なが</sup>いと、割<sup>わ</sup>れて<sup>わ</sup>しま<sup>しま</sup>った時<sup>とき</sup>に自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>も痛<sup>いた</sup>い思<sup>おも</sup>い<sup>い</sup>を<sup>を</sup>しま<sup>しま</sup>すが、お友<sup>とも</sup>達<sup>だち</sup>にけ<sup>け</sup>が<sup>が</sup>を<sup>を</sup>さ<sup>さ</sup>せて  
し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>うこ<sup>こ</sup>ともあ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。



### ④体をきれいに保ちましょう。

汗<sup>あせ</sup>を<sup>を</sup>ふ<sup>ふ</sup>くた<sup>た</sup>めのタ<sup>た</sup>オル<sup>る</sup>、ハ<sup>わ</sup>ン<sup>ん</sup>カ<sup>か</sup>チ<sup>ち</sup>を<sup>を</sup>学<sup>がく</sup>校<sup>こう</sup>に<sup>も</sup>持<sup>も</sup>っ<sup>て</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よう。

### ⑤水分補給をこまめにして、熱中症を予防しましょう。

水<sup>すい</sup>筒<sup>とう</sup>を<sup>かな</sup>ら<sup>ら</sup>ず<sup>ず</sup>持<sup>も</sup>っ<sup>て</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よう。涼<sup>すず</sup>しいと水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゅう</sup>を<sup>わす</sup>れ<sup>れ</sup>が<sup>が</sup>ち<sup>ち</sup>です<sup>す</sup>が、体<sup>からだ</sup>を<sup>うご</sup>か<sup>か</sup>さ<sup>さ</sup>ずと<sup>あせ</sup>汗<sup>あせ</sup>  
を<sup>を</sup>か<sup>か</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>す。こ<sup>こ</sup>ま<sup>ま</sup>め<sup>め</sup>に水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>を<sup>を</sup>と<sup>と</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よう。

## 準備運動をなぜするの？

体<sup>たい</sup>育<sup>いく</sup>な<sup>な</sup>どで<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>を<sup>を</sup>す<sup>す</sup>る<sup>る</sup>前<sup>まえ</sup>、必<sup>かな</sup>ず<sup>ず</sup>行<sup>おこな</sup>う<sup>う</sup>準<sup>じゅん</sup>備<sup>び</sup>運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>。そ<sup>その</sup>の<sup>り</sup>理<sup>り</sup>由<sup>ゆう</sup>を<sup>し</sup>知<sup>ち</sup>っ<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す<sup>す</sup>か。

### 準備運動のメリット



#### ■体温が上がる

血<sup>けっ</sup>管<sup>かん</sup>が<sup>ひろ</sup>が<sup>が</sup>り、体<sup>からだ</sup>中<sup>ちゆう</sup>に<sup>さん</sup>酸<sup>さん</sup>素<sup>そ</sup>  
を<sup>を</sup>運<sup>うん</sup>ぶ<sup>ぶ</sup>こ<sup>こ</sup>とで<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>だ<sup>だ</sup>に<sup>うご</sup>か<sup>か</sup>せ<sup>せ</sup>ま<sup>ま</sup>す。

#### ■可動域が広がる

筋<sup>きん</sup>肉<sup>にく</sup>な<sup>な</sup>ど<sup>の</sup>の<sup>じゆう</sup>な<sup>な</sup>ん<sup>ん</sup>せい<sup>せい</sup>が<sup>た</sup>が<sup>が</sup>ま<sup>ま</sup>り、  
関<sup>かん</sup>節<sup>せつ</sup>の<sup>うご</sup>か<sup>か</sup>せ<sup>せ</sup>る<sup>る</sup>範<sup>はん</sup>圍<sup>い</sup>が<sup>ひろ</sup>が<sup>が</sup>っ<sup>て</sup>、ケ<sup>け</sup>ガ<sup>が</sup>予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>に<sup>な</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。

#### ■神経の伝達が早くなる

神<sup>しん</sup>経<sup>けい</sup>が<sup>ごう</sup>ふ<sup>ふん</sup>じ<sup>じ</sup>ょう<sup>じょう</sup>たい<sup>たい</sup>に<sup>な</sup>ると、脳<sup>のう</sup>の<sup>めい</sup>れい<sup>れい</sup>命<sup>めい</sup>令<sup>れい</sup>が<sup>す</sup>ば<sup>ば</sup>や<sup>や</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>わ<sup>わ</sup>り、うご<sup>うご</sup>き<sup>き</sup>が<sup>はや</sup>く<sup>く</sup>な<sup>な</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。

メリ<sup>めり</sup>ット<sup>り</sup>い<sup>い</sup>っぱ<sup>ぱ</sup>いの<sup>じゅん</sup>準<sup>じゅん</sup>備<sup>び</sup>  
運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>は<sup>かな</sup>ら<sup>ら</sup>ず<sup>ず</sup>行<sup>おこな</sup>い、ケ<sup>け</sup>ガ<sup>が</sup>を<sup>を</sup>  
防<sup>ふせ</sup>ぎ<sup>ぎ</sup>つ<sup>つ</sup>つ、自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の<sup>べ</sup>ス<sup>す</sup>ト<sup>と</sup>  
な<sup>うご</sup>き<sup>き</sup>が<sup>で</sup>き<sup>き</sup>る<sup>る</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>に<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よう。





## 保健委員会、がんばっています！

保健委員会の目標は「健康で元気に学校生活を送れるようにしよう」です。そのために、保健委員会ではけがの予防や熱中症対策、手洗い、歯みがきの大切さなど、健康に関するポスター作りをしています。

作ったポスターは保健室前の廊下に掲示しています。ポスターを立ち止まって見ている児童や、クイズ形式のポスターを友達と一緒に見ている児童もいました。

大人から「手を洗おう」「水分をとろう」と呼びかけるだけではなく、保健委員会の児童から情報を発信することで、健康をより身近に感じ、関心をもってくれる児童が増えていくのではないかと願っています。

「むし歯になりやすい歯は次のうちどれ？」とクイズ形式のポスターを作ってくれた児童もいました！



Canvaを使ってポスターを作っています。どんな内容がいいか、どんなデザインがいいか、相談しながら作っています。



# 目にやさしい生活をしよう

10月10日は目の愛護デー

### 目にやさしい行動



きゅうけいをする



目を温める



へやを明るくする



スマホは目からはなしてつかう

### 目によくない行動



暗い中でスマホを見る



ねころがって本を読む



近いきよりでテレビを見る



まなまながみが目にかかる