



令和7年10月1日
穗高南小学校 保健室
家庭数 配付

お子様と一緒にお読みください

暑かった日々がようやく終わり、秋の空気が感じられるようになりました。1日の中でも気温の変化が大きい秋の季節は、体調を崩しやすい季節です。寒暖差に合わせられるよう、上着や長袖のシャツなどを準備しておきましょう。



①1日3食しっかりとりましょう。

特に朝ごはんは、1日をスタートさせるための大変なエネルギー源です。

バランスのよい食事をとることで、熱中症の予防にもなります。



②睡眠をじゅうぶんにとって、つかれをとりましょう。

体がつかれていると、元気に動くことができません。



③手足のツメを短くしましょう。

ツメが長いと、割れてしまった時に自分も痛い思いをしますが、お友達にけがをさせてしまったりもあります。



④体をきれいに保ちましょう。

汗をふくためのタオル、ハンカチを学校に持ってきましょう。

⑤水分補給をこまめにして、熱中症を予防しましょう。

水筒を必ず持ってきましょう。涼しいと水分補給を忘れがちですが、体を動かすと汗をかきます。こまめに水分をとりましょう。

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

■体温が上がる
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■可動域が広がる
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



ほけんいいんかい 保健委員会、がんばっています！

ほけんいいんかい もくひょう けんこう げんき がっこうせいかつ おく
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。

つく ほけんしつまえ ろうか けいじ
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。

おとな て あら すいぶん よ
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
ねが
願っています。

ほ
むし歯になりやすい歯は
つぎのうちどれ？」とクイズ
けいしき形式のポスターを作ってくれた児童もいました！



せいかつ

め 目にやさしい生活をしよう

10月10日は
め あいご
目の愛護デー

め 目にやさしい行動



きゅうけいをする



め
あたた
目を温める



め
あか
へやを明るくする



め
ス
マホは目から
はなしてつかう

め 目によくない行動



くら
な
暗い中で
み
スマホを見る



ね
こ
ろ
が
って
ほ
ん
よ
本を読む



ち
か
近
い
き
よ
り
で
み
テ
レ
ビ
を
見
る



ま
え
前
が
み
が
目
に
か
か
る