



ほけんだより
10月号
令和7年10月3日
福井市下宇坂小学校 保健室



秋のかぜが気持ちよく、すごしやすい日がふえてきました。9月26日に行われた校内体育大会では、みんなでおうえんし、はげまし、がんばるすがたが見られました。勝っても、負けても、さいごまであきらめずに力を出し切るみなさんのすがたに感動しました。あのときの気持ちをこれからの生活にも生かしてください。これからは、かぜやインフルエンザがふえる時期です。手あらい・うがいをしっかりと、元気にすごしましょう。



10月の保健行事予定

2日(木) 歯科追加検診(1・4年生)

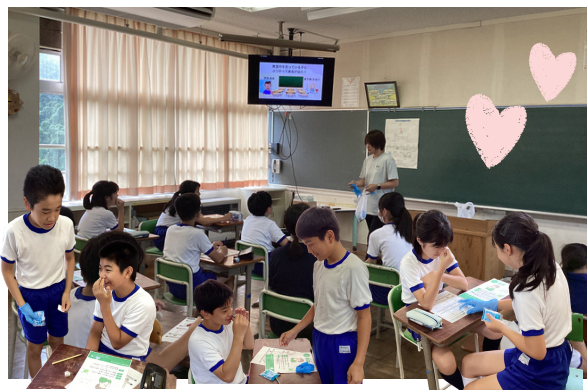
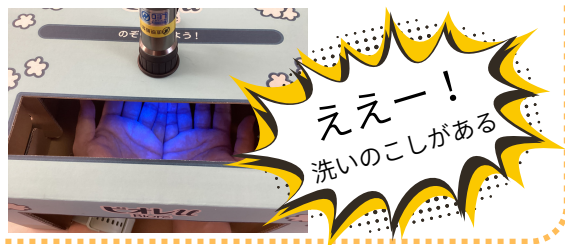


てあら ちゅう
手洗い中



保健の学習「正しい手のあらい方」1年生

10月の保健の学習では、1年生と「正しい手のあらい方」について学習しました。手に見えないよごれがどこにあるかを知るために、ブラックライトを使ってかかっているよごれを見ました。はじめに、手に光るクリームをぬって、手をあらってもらいました。そのあと、ブラックライトをあてると、まだよごれがのこっているところが光って見えました。子どもたちは「ここもあらわないといけないんだ!」と気づき、ていねいに手をあらうようになりました。



みんなが安心してすごせる学校づくり

学校では、みんなが安心してすごせることが大切です。ふざけたり、走ったりすると、思わぬけがにつながる場合があります。けがのない学校生活にするためにも、**自分の行動を見つめなおし、友だちと気持ちよくすごせるようにしましょう。**

5・6年生は「けがの手当て」について学習しました。自分のできることに気づき、助け合うことが必要であることをみんなで確認することができました。



お家の方へ

・朝の体調チェックにご協力ください

朝晩の気温差が大きくなり、体調をくずしやすい季節になってきました。朝の様子をみて、無理をせずお休みいただくなど、ご家庭での見守りをよろしくお願いいたします。服装の調整や、早寝・早起きなどの生活リズムも、元気にすごすための大切なポイントです。



・けがをしない、させない学校生活を送るために

学校では「けがをしない・させないために、どんな行動が大切か」を考える時間を持ちました。ご家庭でも、「どんなふうによろしく過ごすとけがをしないかな?」など、声をかけて一緒に考えてくださると嬉しいです。子どもたちが自分で命を守る行動をとれるように今後も指導していきます。

