

# ほっとけんしつ

令和2年10月 9日  
第 7 号  
牛島小学校保健室

家庭数配付文書

おうちの人とよみましょう

## 運動会において元気な体をつくりましょう

10月に入り、涼しく過ごしやすい陽気になりました。長袖の人も目立ってきました。寒暖差で体調をくずさないように体調管理をしっかりしていきましょう。

さて、31日はみなさんも楽しみにしている運動会です。感染症予防に気をつけながら、のびのびと体を動かしていきましょう。例年より体を動かす機会が減っていますが、日頃から体づくりを意識しながら活動できるといいですね。みなさんができる特別なものを使わなくてもできる体づくりを紹介するのでやってみてください。31日にみなさんのキラキラ輝く姿を楽しみにしています。

エスカレーターやエレベーターを使わず階段で！



新聞紙を丸めてボールを作り、新聞紙ボールでキャッチボールをしよう。



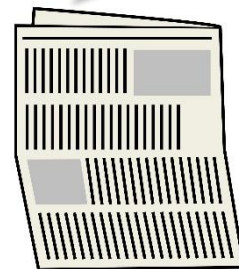
新聞紙の上でじゃんけん。負けた人は新聞を半分にたたみその上にのります。負けると新聞が小さくなるよ。どこまで立っていられるかな？

タオルを用意しておうちの人と足の指を使ってタオルをたぐるう。どっちがはやくたぐるかな？



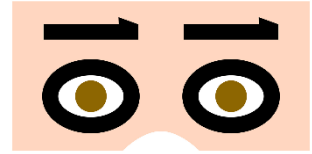
元気なからだ

バランスの良い食事をとろう！  
特に朝ごはんをしっかり食べて体温を上げ、脳にエネルギーをチャージしましょう。



# 牛島小学校目の健康週間

10月10日は、目の愛護デーです。10の字をひっくり返すと眉毛と目に似ていることからこの日が愛護デーとなりました。



みなさんは、感染予防のために、家にいてテレビ、ゲーム、パソコン、読書などすることが多く、目を使うことが増えたと思います。牛島小学校では、児童が目の健康について考える機会として10月9日（金）～17日（土）までの1週間を牛島小学校目の健康週間とします。教室で授業後に目の体操や姿勢に気を付けて学習するようにします。御家庭でも目のストレッチを家族でしたり、目の健康について話し合ったりしてみてください。

## ①目が疲れたら目の体操をしましょう！

\*勉強のあとやゲームのあとに目を動かしてストレッチをしよう！

|       |       |                   |       |
|-------|-------|-------------------|-------|
| ①上みて！ | ②下みて！ | ③右みて！             | ④左みて！ |
|       |       |                   |       |
| ⑤右回し！ | ⑥左回し！ | ⑦目をぎゅっと閉じて、ぱっとあける |       |
|       |       |                   |       |

## ②姿勢をよくして、教科書やノートから30cm離して学習しましょう！

良い姿勢は「グー」「チョキ」「パー」

教科書、ノートとの距離は30cm。手のひら（パー）2個分

背中はおぶし（グー）1個分あけて背筋をピンと伸ばしましょう。

机とお腹の間はチョキ1個分あけましょう。

## 牛島小の笑顔紹介

「ほっとけんしつ」の8月号ですこやかデーチェックシートの結果から夏休みに楽しくすごした思い出やつい笑顔になってしまうことを募集しました。その中から紹介をします。これから、毎月載せていこうと思いますので楽しみにしててください。



おじいちゃんにミシンをおそわってそれをいかしておじいちゃん  
の誕生日にきんちゃくを作ってあげたら喜んでくれてうれしかったです

4年女子

おじいちゃんに習ったミシンで作った巾着をプレゼントするとは、心があたたまりますね。おじいちゃんも自分も笑顔にした素敵なできごとですね。

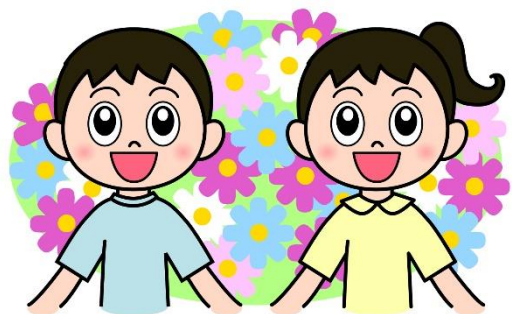
私が朝起きたとき、お母さんがにっこりして「おはよう」といってくると自然と私も笑顔になります

6年女子



あいさつは、人の心を温めますね。大好きな家族からの一言は、何よりもうれしい一言だと思います。とても仲良しな家族の様子が伺えました。

来月以降も紹介します  
掲載された人には、ほっとけんしつ掲載号  
カラー版をプレゼントします。





11月号のほっとけんしつは、児童保健委員会で作成した牛島小健康ビンゴを掲載します。健康ビンゴは1日1つ健康のためにがんばることを決めて実践出来たら色を塗るといふものです。そのビンゴを完成させるためのヒントを児童保健委員会で考えてみなさんにお伝えします。

11月号にみなさんも日頃健康のためにやっていることを牛島小学校のみんなに紹介しませんか？主に次の5つのテーマの健康法を募集します。

①歯の健康について②目の健康について③健康な生活習慣について④感染症予防について⑤心のけんこうについてです。

紹介してくれる人は下のおうぼ用紙にかいて保健室にもってきてください。こちらに掲載された人にはカラー版ほけんだよりをプレゼントします。

ていしゅつ：ほけんしつ

ねん くみ なまえ

★11月号 わたしのけんこうほうをしょうかいします。

どのテーマにするか○をつけよう！

①はのけんこう ②めのけんこう ③けんこうなせいかつしゅうかん

④かんせんよぼう ⑤こころのけんこう ⑥そのた( )

みんなにおすすめする「わたしのけんこうほう」

\*ほけんだよりにはなまえはのせないなので、かならずなまえをかいてくださいのったひとにはカラーのほけんだよりをプレゼントします。