

10月号

平成30年10月3日

昭島市立中神小学校

保健室 土屋翔子

うんどうかい 運動会では、みなさん一生懸命 いっしょうけんめい がんば 頑張っていましたね。

れんしゅう 練習のときから、しゅうちゅう 集中して取り組んでいましたが、やっぱりほんばん いちばん 本番が一番！

がくねん さいこう どの学年も最高でした。

たの 楽しかった。くや 悔しかった。きんちょう 緊張してうまくできなかった。など、それぞれ

いろいろなおもいがあると思います。どんなけっか 結果でも、いっしょうけんめい がんば 一生懸命頑張っているすがた 姿は、かっこいいです。

そして、大きなかんだう 感動を与えます。わたし わたし たくさんのかんだう げんき 感動と元気をもらいました。



あなたは  
どんな秋？

たいちょう ぐす ひと り  
体調を崩す人が増えています

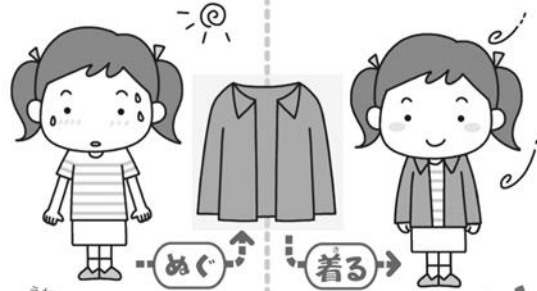
うんどうかい 運動会も終わり、ほっとひといき ひと息… きんちょう 緊張していたぶん ぶん 力も抜けてしまいそうですが、こんなときにはかぜをひきやすいです。さいきん 最近ではよる 夜も肌寒くなってきたので、ねる 寝るときのパジャマも、きこう 気候に合わせてちようせつ 調節し、ひえないようにしましょう。また、あし 足の冷えは、あし お腹も冷やします。ズボンも、あきむ 秋向けのものに移行していきましょう。

## 登校時の服装にも気を付けましょう

登校する時は肌寒いけど、学校で活動していると暑くなる...という日も増えています。暑い時、寒い時の差が大きいので、脱ぎ着しやすい服装で、体調に合わせて調節できるようにしましょう。また、丈の長いカーディガンや、袖が大きく広がる上着、フードや長いひもがついたパーカー等は、転倒などけがの原因にもなります。学校では活動しやすい服装を心がけましょう。

あつい日

はだごむい日



上着をちょうせつを!



手洗いは、十分にできていますか?

ハンカチは毎日きれいなものを持っていますか?

これから増えてくる、病気やかぜの予防のために、手洗いは大切です。見直してみましょう!

## この手洗い、どこがダメ?

A<ん



すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよね

ココがダメ!

みず 水だけ

石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

ココがダメ!

あら 洗うところ

洗い残しが多いところ (爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首) も洗おう

ココがダメ!

じかん 時間

正しい手洗いには、30秒以上かかると言われているよ

ココがダメ!

ふく 服でふく

洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ



# 身体測定・保健指導を実施しました



2学期のはじめに、各学年順番に、身体測定を実施しました。4月の計測から体が大きく成長している子どもたくさんいました。個人差はありますが、一人ひとりの着実な成長を感じます。併せて保健指導も行いました。子どもたちは、皆、興味をもって聞いてくれたのでうれしく思います。

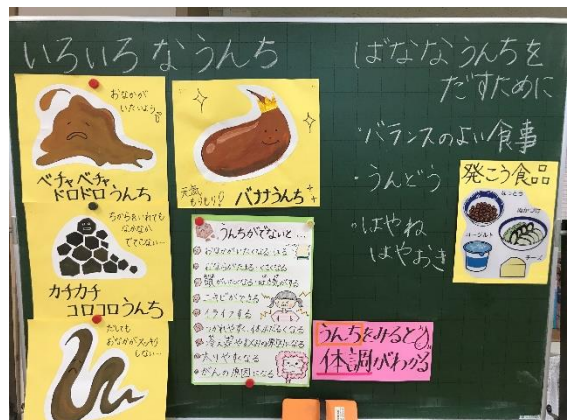
## 1・2年生 「は」(歯)のはなし ~自分の歯を観察しよう~

実際に鏡を配り、自分の歯を観察しました。どのくらい生え変わっているのかな、むし歯やよごれが残っている歯はないかな、と、子どもたちは熱心に観察していました。「6歳臼歯」は大きいけれどむし歯になりやすいことや、上手な歯みがきの仕方を学びました。生え変わりの時期は特にむし歯になりやすい時期と言われていますが、ぜひ一生使っていく自分の歯を大切にしてもらいたいな、と思います。



## 3・4年生 うんちのはなし ~いろいろなうんちとうんちでるでる大作戦~

いつもあまり意識していなかったかもしれませんが、うんちにもいろいろな種類があります。お腹がすっきりして気持ちがいい「バナナうんち(良便)」、お腹が痛い「ベチャベチャドロドロうんち(下痢便)」、なかなか出てこない「カチカチコロコロうんち(硬便)」、出してもすっきりしない「ヒョロヒョロうんち(軟便)」などがあります。うんちは体からのお便りであり、その日、体が快調かどうか教えてくれます。排便を意識することは大切であることを、確認しました。そして、良いうんちを出すために、必要なことを学びました。バランスの良い食事や、発酵食品をとること、早起きしてトイレタイムを作ること、運動して体をうごかすことなど、ひとつでも、自分ができそうなことを日々の生活に取り入れてもらえたらな、と思います。



## 5・6年生 **食品添加物と砂糖のはなし**

### **～ジュースには何が入っているのかな～**

着色料、香料と砂糖を用いて、ジュースを作り、においをかいでみました。本物の果物を使っていなくても、果物のにおいがしたり、色がついたりしていて、「おいしそう～」という声も聞こえました。食品添加物は多くの種類があり、食品を加工する際に使われていることを学びました。また、砂糖が含まれている量を見ても、子どもたちが想像していた以上に多かったようで、驚いていました。

ジュースなど好きなものを楽しむこともあるかと思いますが、偏りすぎないように、自分で振り返って選択できるようになってもらいたいな、と思います。

