

# ほけんだよい

令和6年(2024年)10月4日

札幌市立駒岡小学校 保健室

No.16 (野焼き) 児童数配付

あしたのや  
明日は野焼きDAYです。みなさんの作品がどんなふうに  
かんせい  
完成するのか楽しみです。

からだ けんこう  
体の健康はもちろん、  
こころ けんこう  
心も健康に明日をむかえてほしい  
とおも  
と思います。自分が言われてうれしい言葉は、  
ことば  
友だちにもど  
んどん  
んどん言っ  
つた  
て伝えてみましょう。

いいわ! ありがとう! 嬉しいよ!



自分が言われて嬉しい言葉を友だちにも言ってみようよ。相手に喜ばれるだけでなく、自分自身がいい気分になれるよ。

のや  
野焼きDAYには、たくさんの「プロ」が学校に来てくれます。「ありがとう」の  
ふうせん  
風船はもちろん、  
しぜん なかよ  
自然と仲良くなる「みどり」の風船もふくらますことができると  
よいですね!



そと かつどう おお  
外での活動が多いので、  
ぬい だり きて  
脱いだり着たりしやすい服装がよいです。  
ぐんて べんとう わす  
軍手とタオル、お弁当も忘れ  
ず  
かみ なが ひと かがた き  
髪に長い人は髪型も気を付けましょ  
う。  
ひ つか かつどう  
火を使った活動もあります。  
ツルツル素材(ポリ  
エステ  
ル ナイロン)の服は燃えやすいとい  
わ  
れ  
て  
い  
る  
の  
で  
、  
あ  
い  
だ  
く  
を  
お  
す  
め  
し  
ま  
す。



## て しょうず 手あらいは上手にできていますか!?

きせつ か いま し き  
季節が変わる今の時期は、  
たいちよう  
体調をくずしてしまう人が多  
く  
な  
り  
ま  
す。  
し  
っ  
か  
り  
と  
て  
手  
を  
あ  
ら  
え  
て  
い  
る  
人  
が  
多  
い  
で  
す  
が  
、  
「  
じ  
かん  
が  
な  
い  
か  
ら  
…  
。」  
「  
め  
ん  
ど  
う  
だ  
か  
ら  
…  
。」  
と  
、  
て  
手  
あ  
ら  
い  
を  
て  
き  
と  
う  
に  
す  
ま  
せ  
て  
い  
る  
人  
も  
い  
ま  
す。  
て  
手  
あ  
ら  
い  
が  
お  
わ  
ら  
ん  
な  
ら  
、  
き  
れ  
い  
な  
は  
ん  
か  
ち  
で  
て  
手  
を  
ふ  
い  
て  
く  
だ  
さ  
い  
ね。

10月15日は世界手洗いの日

## て しょうず 手洗いのポイントは?

て しょうず  
手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして  
30秒以上かけて洗う

ゆびさき つめ  
指先や爪は  
はんたいがわ  
反対側の  
て  
手のひらでこする



おやゆび すぐけ  
親指や手首は  
はんたいがわ  
反対側の手で  
にぎ  
握ってねじる



あわ しょうず  
洗い残しやすい箇所に注意する



なが  
流水でしっかり洗い流し、  
けいぼつ  
清潔なタオルなどで  
みずけ  
水気を拭き取る



きょうよう  
タオルの共用はしないようにね!



# 目を大切にしよう!

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは、「目」を大切にできているでしょうか。毎日使う「目」について考えてみましょう！まずは、自分の生活をふりかえってみてください。できていたら、□に○をかいてみてください。

よごれた手で、目をこすったりしていない。



本を読んだり、勉強したいする時はしせいに、気を付けている。



まえがみが、目にかかっていない。



明るい場所で、勉強や読書をしている。



時間を決めてゲームをしたいテレビを見たいしている。



元気いっぱい、外で遊んでいる。



すき・きれいしないで、何でもよく食べる。



遠くのけしきを見て、目を休めている。

