

# 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  
とん  
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じゃ  
なくて、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  
れずに!  
かみ なが ひと かがた き  
髪の毛の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  
いと言われてい  
るので、避けることをおすすめしま  
す。



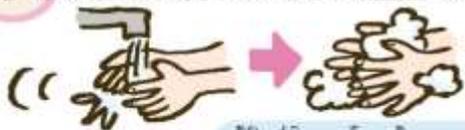
## て しょうず 手あらいは上手にできていますか!?

きせつ か いま じ き たいちよう  
季節が変わる今の時期は、  
ひと おお  
体調をくずしてしまう人が多  
くなります。  
しっかりと手をあら  
えている人が多  
いですが、「時間がないから…」  
「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  
終わったら、  
きれいなハンカチで  
て  
手をふい  
てくださ  
いね。

10月15日は世界手洗いの日

## て 手洗いのポイントは?

て  
手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

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  
ほんたいがわ  
反対側の  
手のひらでこする



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



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、  
清潔なタオルなどで  
水気を拭き取る



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○をかくてみてください。

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。

