



ほけんだよい



令和6年10月22日(火) 南郷小保健室発行



あき ふか こうよう うつく きせつ
秋が深まり、紅葉が美しい季節となりました。

こうてい き ぎ あざ いろ はじ
校庭の木々も鮮やかに色づき始めています。いよいよ学習発表会が近づいてきていますね。

がんば れんしゅう せいいかみ たの
みんなが頑張って練習してきた成果を見るのがとても楽しみです。

きんちょう おも じぶん はっぴょう
緊張するとは思いますが、自分らしくのびのびと発表してみてください。

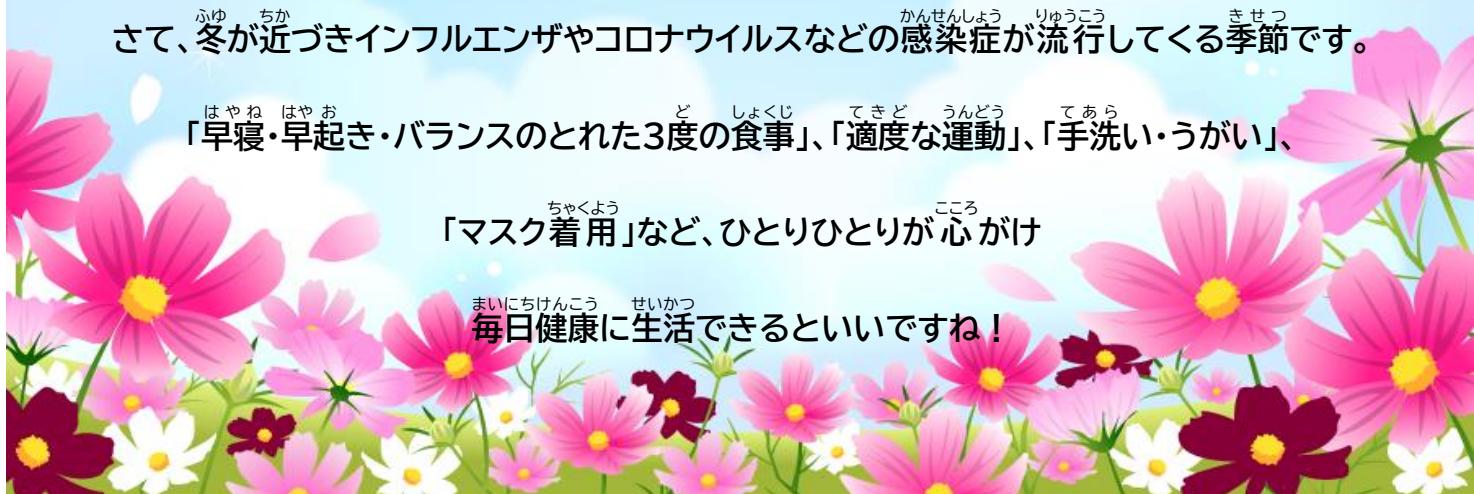
がんば かなら とど
みんなが頑張ってきたことは必ず届きます。

ふゆ ちか かんせんしょう りゅうこう きせつ
さて、冬が近づきインフルエンザやコロナウイルスなどの感染症が流行してくる季節です。

はやね はやお ど しょくじ てきど うんどう てあら
「早寝・早起き・バランスのとれた3度の食事」、「適度な運動」、「手洗い・うがい」、

ちゃくよう こころ
「マスク着用」など、ひとりひとりが心がけ

まいにちけんこう せいかつ
毎日健康に生活できるといいですね！



～ 2年生 学級活動 「おへそってなあに？」～

せんじつ ねんせい がくしゅう じゅぎょう とお
先日、2年生と「おへそ」について学習しました。授業を通して、



なか たいせつ そだ しょうこ
おへそが、おなかの中で大切に育てられた証拠であること、

じぶん ま のぞ う いのち し
自分が待ち望まれて生まれてきたことなど、命のつながりを知り、

じそんかんじょう たそんかんじょう たか おも
自尊感情や他尊感情を高めることができたのではないかと思います。



また、おへそは大事な場所だということを理解し、

おへそを下着などで、しっかりしまって大切にして

いきたいという声もたくさん聞かれました。

おへそを大切にしながら生活していくといいですね。



～自分の「からだの声」を聞いていますか？～

みんなさんは、自分の「からだの声」に気がついていますか？「からだの声」に早いうちに気がつけば、

対処することができます。そうすれば、こころとからだ両方を大切にすることができます。

<こんな声が聞こえてきませんか？>

しそくじ おい かん
食事が美味しく感じない



だるいなあ。。。

なんだか元気が出ない

ねむ よく眠れていない

こんな声が聞こえたら、疲れたり、悩みや不安があったりするのかもしれません。

もしかすると、こころやからだが「病気になりそう」という SOS かも。。。

おうちの人やお友達、信頼できる先生方に相談してみましょう。

<病気やケガの時の「からだの声」も聞いてみよう>

ねつ たか
熱が高い



あか は
赤く腫れている



あたま いた
頭がズキズキ痛い



こんな声は、実は病気やケガを治すために体から聞こえる声です。

からだ そな
体に備わっている「免疫力」という力が働いているときに聞こえてくる、

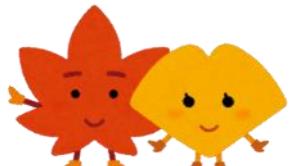
「いま治していますよ」というメッセージなのです。無理をしないでゆっくり休みましょう。

自分の「からだの声」をしっかり聞くためには、普段の自分の体調を知っておく必要があります。

みんなが簡単に自分の体調を知ることができるものとして「体温」があります。

たいおん かんたん じぶん たいちょう し
体温はひとりひとり違うので、自分のいつもの体温(平熱)を知っておくと、

ねつ で
熱が出たかどうかすぐにわかります。ぜひ、おうちの人と、自分の平熱を確認してみましょう。



良いマナーは一生の宝物！



食事中のマナーを見直してみましょう

食事のマナーは、一緒に食べる周りの人の気持ちになって考えることが大切です。マナーを

守ると、自分自身が食事をスムーズにすすめることができるだけでなく、周りの人と気持ち

よく過ごすことができます。全員が楽しく食事ができるよう、良いマナーを身につけましょう。

① 感謝して食べる

食物を育てくれた人、料理を作ってくれた人、

全ての人に感謝しながら残さずいただきます。

② 時間内に食べ終える



「ダラダラ食べ」は、むし歯の原因にもなります。

③ 良く噛んで食べる

しっかり噛むことで味わって食べることができ、

食べ過ぎを防ぎ、

肥満予防につながります。



⑤ 正しい姿勢で食べる

足をしっかり床につけ、背筋を伸ばします。

「足はペッタン、背中はピン！！」

④ お皿を持って食べる

親指は茶わんのへりにかけ、

残りの4本の指で底の部分をささえます。



⑥ 箸を上手に使う

正しい箸の持ち方も

食事中のマナーの1つです。

〈第2回朝食について見直そう週間運動の実施のお知らせ〉

11月11日(月)から15日(金)までの5日間、「第2回朝食について見直そう週間運動」があります。内容は1学期に実施した内容と同様です。

3~6年生は学校で朝の時間に実施します。

1・2年生は保護者の方に記入・提出していただきます。

11月8日(金)に文書を配付しますので、よろしくお願いします。

