

衣がえの
季節です

あつさむさの対策も!

すこしずつ秋めいてきました。秋といえば「実りの秋」! 旬の食べものはおいしいだけでなく、栄養も多く含まれています。また、気持ちのよい気候なので、荷かに取り組むのにもぴったりの季節です。芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋……みなさんは、どんな秋を過ごしますか?

吹く風が心地よく、外で遊ぶのにもってこいですが、季節の変わりめで体調をくずしやすい時期でもあります。

たっぷり睡眠をとって、次の日を元気に迎えられるようにしましょう。

秋はおいしいものがいっぱい!
いも、くり、かき、なし、
ぶどう、きのこ、さんま……



気温にあわせた服装の目安	
25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

10月は気温の差が大きく、月のはじめと終わりをくらべると、10℃前後低くなります。また、天気による差や朝夕の冷えこみなど、1日のあいだにも大きく変化するので、衣服の調節が健康管理

のポイントとなります。はおるものを、持って来て、学校でも暑さと寒さへの対策をしましょう!

10月15日は「せかい手洗いの日」

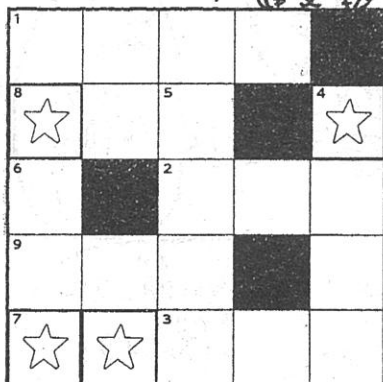
みなさんは 毎日しっかり手を洗っていますか? きれいなようでも手には目には見えないばい菌がいます。手についたばい菌は、口や鼻、目などから体のなかに入り、病気を引き起こそうとします。かぜやインフルエンザが少しずつ出てくる時期になりました。手を清けっにして、元気にすごしましょう!

こんなときは手を洗おう

- ☆ 食事の前
- ☆ 外から帰ってきたとき
- ☆ トイレのあと
- ☆ よごれたものをさわったときなど



☆のついているマスの文字を並べかえて出てくる単語は何かな?



手あらいクロスワードに ちょうせん!

すべて ひらがな。
大文字でこたえてね!

- ★ 手洗いは、家に帰った時・トイレの後・ (ヨコ3) を食べる前・ペットなどの (ヨコ1) をさわった時・赤ちゃんの (ヨコ2) をかえた時など
- ★ 洗い (タテ6) が多いのは、手のこう・指の間・つめ・手首・手のひらの (ヨコ7) など
- ★ 手洗いは、水だけでなく (タテ4) を使おう
- ★ 手を洗ったらせいけつなハンカチか (タテ5) でふこう
- ★ 入口や出口でさわる (タテ1) にはバイキンがいっぱい
- ★ しっかりと洗うコツは、せっけんを (ヨコ8) 立てて、両手をよく (ヨコ9) こと

10月10日は目の愛護デーです!!

みなさんが起きているあいだ、ずっと目は働き続けています。目は一生のパートナー、大切にしていきたい!



目にゴミが入ったときはこすらず洗いながそう!



勉強するときは姿勢よく!



テレビやゲームは、時間を決めて楽しもう! 目は画面から離そう!

目にやさしくしてるかな?



ときどき遠くをながめよう



好き嫌いをせずバランスよく食べよう!



夜はしっかり睡眠をとろう!



部屋の明るさに注意しよう!

学校保健委員会 開催のお知らせ

「見つけよう 伝えよう 自分の・みんなの・すてきなところ」

日時 平成30年10月31日(水) 5校時13:50～
場所 体育館

今年度の学校保健委員会では、昨年度に引き続き心の健康について取り組んでまいります。

ご家庭の皆さまにおかれましては、お忙しいなか「夏休み がんばり大作戦」にご協力くださり、ありがとうございました。

達成感を感じている子や、もらったメッセージを喜んでいる子、手伝いをして「家の人の大変さがわかった」という子、思うようにいかず早くも来年の抱負を掲げている子。「宿題(勉強)」「習いごと」そして「お手伝い」など、取り組みの内容は様々でしたが、子どもたちが家の方と一緒に考えた目標に向かって、それぞれに頑張った様子が伝わってきました。ワークシートは後日返却いたしますので、ご家庭で振り返っていただけたらと思います。この「がんばり大作戦」は、児童の頑張りが光る機会にまた開催したいと考えておりますので、恐れ入りますがどうぞよろしくお願いいたします。

学校保健委員会当日は、児童らの自分への見方を調査したアンケートの結果発表のほか、いくつかの取り組みを発表します。ご多忙とは存じますが、ぜひご参加くださいますよう、お願い申し上げます。