

ほんだり10月

富岡市立高瀬小学校 令和元年度10月

教育目標
たのしく
かしく
せいっぱい

10月の保健目標
正しい姿勢を
身につけよう

「持久走記録会」に向けての 「保健調査」をします。

11月27日に予定されている「校内持久走記録会」に向けて練習が始まります。事故なく安全に練習や記録会ができるよう事前の健康調査をします。担任の先生から用紙が配られますので、調査項目に記入して10月11日（金）までに担任へ提出してください。主治医との相談や検査が必要な場合は、その結果を早めに学校へ知らせてください。

「超える」をテーマに、練習を積み重ね、自分のがんばりや記録にチャレンジしてみましょう。「つかれた、苦しい、もうダメだ!」と思ったときでも、日々の練習の成果を生かして最後まで走りきれるのではないのでしょうか。記録会に向けて、早ね・早起き・朝ご飯を習慣にして体調を整えていきましょう。

走った後のうがい、手洗いを忘れずに。
汗をふくタオルやハンカチを用意してきましょう。
着替えも用意しておくとお心かもしれません。



寒さは衣服で調節を

少しずつ暑さがおさまって、涼しい風が心地よい日が増えてきました。昼間は暑くても、朝晩は寒く感じる時があります。暑いと言っても夏の暑さとは違います。半袖、短パンだけでは寒さを感じることもあります。暑ければ脱ぎ、寒ければ着られるように衣服を調節できる準備をして登校できると良いと思います。運動後の汗ふきタオルはまだ必要な日もあります。体調にも合わせて準備しましょう。

世界手洗いの日

10月15日
世界手洗いの日って？

世界で5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間590万人。その原因の多くは、予防できる病気です。

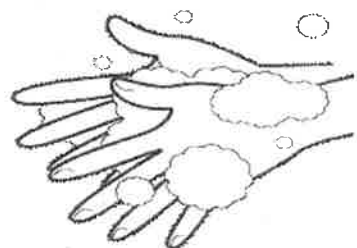
私たちの生活にはあたりまえにある水やトイレ、そして食事。それらが不足しているために、きれいではない環境や生活習慣を送らなくてはならず、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが年間150万人もいます。

もし、石けんを使って、きれいな水で正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られ、下痢や病気によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。

自分の体を病気から守るために、自分でできるかんたんな方法の一つが石けんを使った手洗いです。

正しい手洗いを広めるために「こくさいえいせいねん国際衛生年」であった2008年に毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。毎日の手洗いを通して自分の健康や世界の子どものこと、命の大切さなどを考えてみませんか。

(UNICEFより)



勉強しているとき、あなたの姿勢はどれ？



①いすに深く座り、背すじを伸ばす



②前かがみで背中がまるく曲がっている



③いすに浅く座り、足がダランとのびる

姿勢と頭痛の関係は？

「緊張性頭痛」の理由のひとつが猫背と言われていいます。頭の付け根の筋肉に負担がかかり、疲労して神経をしめつけてしまい、頭痛がおきるそうです。

正しい姿勢をしようと心がけるだけでも治っていくようです。

シャキッとすれば…

呼吸が
しやすい



スムーズに
消化できる

目が
疲れにくい

集中力が
上がる

肩や腰が
疲れにくい

姿勢が悪いと、なぜいけないの？



“わかりません”

視力が悪くなる。

やる気、根気がなくなる。
イライラしやすい。

内臓の働きが悪くなる。

腰が痛くなりやすい。

薬と健康の週間

10月17日～23日の1週間

医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために、薬剤師さんが果たす役割の大切さを多くの人たちにしてもらおうという目的があるそうです。

病院を受診して、お医者さんから薬を出していただいたときには、使い方をまちがえないようにして、早く治るように努めましょう。

薬は、病気やけがなどを治すために大切なものですが、使い方をまちがえると、かえって困ることがあります。薬を使うときは、お医者さんからの指示や約束ごと、きまりごとはきちんと守りましょう。

正しく使ってこそ薬の効果があるのです。

薬を飲むときは

用法・用量を守る

薬に付いている「使用上の注意」をよく読み、飲む回数や量などを間違えない。

水か白湯で飲む

他の飲み物でも問題ない薬もあるが、基本は水か白湯（わかしたお湯をぬるく冷ましたもの）で飲むようにする。

水なしで飲まない

水なしで飲めるタイプ以外は、必ずコップ1杯くらいの量の水（白湯）で飲む。

図形をかえない

カプセルをあけたり、錠剤を割ったりせず、そのままの状態（しょうたい）で飲む。