



2021. 10. 1

鳥飼東小ほけんしつ

おうちの方と  
いっしょに読んでね☆

過ごしやすい気候になり、体を動かすのが気持ちのよい季節になりましたね。

これからどんどん気温が下がってきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日が増えてきます。また一方で、少ないとは言え、急に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。なるべく脱いだり着たりがしやすい服装と、こまめに天気予報(気温)をチェックして、気温差によるかぜや体調不良を予防しましょう。

# 10月10日は目の愛護デー

## 目にやさしい生活をしよう

目にかかっていますか？



近すぎませんか？



長時間になっていませんか？



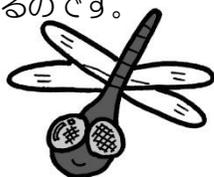
### 【ひかる！！ネコの目】

ネコの目は光をはねかえす力があります。そのため暗いところでも周りがよく見えるのです。

### 【目がいっぱい！！こん虫の目】

トンボやチョウなどの目をよく見るとあみかのように見えます。

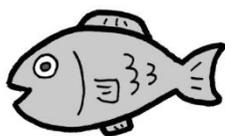
実は、その細かい1つ1つが目なのです。敵が近づいてくるとすぐにわかります。



### 【閉じない！！さかなの目】

ほとんどの魚には「まぶた」がないのでいつもあけたままです。

なんと、ねている時も目はあけたままなのです。



## 9月のほけんしつの様子

9月で前期委員会が終わりました。前期保健委員さんが毎週金曜日に石鹸の補充をしてくれていました。前期保健委員さんにあつた時に「ありがとう」と伝えましょう。

## 2学期 保健指導

だいじな おはなしを おぼえているかな？

### 1年生の内容

「はやね・はやおき・あさごはん」

まいにち

はやね

はやおき

あさごはん

げんきにすごそう！！



### 2・3年生の内容

「すいみん たんけんたい」

すいみんをしっかりとると、

- ・ほねがのびる
- ・ほねがしょうぶになる
- ・のうのはたらきがよくなる
- ・びょうきにかかりにくくなる



### 4年生の内容

「ゲーム・スマホ」



☆ひとりで つかわない！

☆ルールをきめよう！

正しく使って、はやね・

はやおき・あさごはん！！



### 5年生の内容

「熱中症の予防と対策」

- ① こまめな水分補給(ジュース以外)
- ② タオル・ぼうしをつかう
- ③ あつ日はこまめに休けいする
- ④ 規則正しい生活をおくる



### 6年生の内容

「救急対応」

- ① 周囲の安全確認
  - ② 大人を呼ぶ
  - ③ 意識の確認
  - ④ 救急車を呼ぶ
- AEDを持ってきてもらう
- ⑤ 心肺蘇生法
  - ⑥ AEDを使う



### 保護者のみなさんへ

- ・運動会の練習が始まっています。靴のサイズが成長にあっているか確認してあげてください。また、タオルや水筒を持たしてあげてください。
- ・毎日リーバーの入力にご協力いただきありがとうございます。今後も引き続きよろしくお願いいたします。