



ほけんだより



令和3年10月 保健室 齊藤久子

あさばん すず 朝晩、涼しくなり、とても過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、
 しょくよく あき どくしょ あき 食欲の秋、読書の秋・・・何をしても気持ちいいですね。みなさんは何
 をして過ごしますか？私 は 急に思い立って久しぶりに勉強を頑張ってみ
 ようと思っっています…(-_-)☺。みなさんも、秋の夜長にどんな過ごし方を
 したいか教えてくださいね。それからお勧めの秋の味覚とおいしいごほうび
 スイーツも教えてください。結局、食欲の秋ですねえ・・・。



10月の保健行事

10月1日(金)～ 視力検査(全学年)

学級によって日時が異なります。学級通信や「すこやか」で確認してください。

10月 4日(月) 内科・結核・運動器健診・・・1. 4年生

10月 18日(月) 内科・結核・運動器健診・・・3. 6年生

10月 25日(月) 内科・結核・運動器健診・・・2. 5年生



★2週間以上咳が続いている場合にはお知らせください。結核検診の参考にします。

★体操服・Tシャツなど診察しやすい服装でお願いします。

いいんかい 委員会 ケンカしながら

かつどうちゅう 活動中



ほけんしつ こころのはいく

10月10日は自の愛護デーです。「自の保健指導」の中で視聴する動画を保健委員会
 が制作しています。6年生がパワーポイント、5年生がペープサートを担当します。休
 み時間を使って5年生がペープサート作りをしています。毎回仕事に来る人と遊びに
 行きたい人、来ても仕事をしない人などそれぞれの思いがぶつかりよくケンカをしてい
 ます(-_-) また絵や制作も得意、不得意があったり、イメージがそれぞれ違ったりして
 またケンカしています(-_-) みんな一生懸命やっている証拠ですね。どんな動画ができ
 るかととても楽しみです。授業で動画を見たら感想を聞かせてくださいね。



～最近の保健室より(保健室お助け隊の活躍)～



ペープサートを作るために保健室に来るようになった保健委員会の子とそのお友達。

委員会以外の子が手持無沙汰だったのか、掃除をしてくれたり、コップを洗ってくれたりして

います。委員会の子も、お茶がなくなって保健室に水をもらいにくる子が多いことに気づいて

お手伝いをしてくれたり、ケガで来室した子に優しく話しかけたりしてくれています。

昼休み、おなか痛いという低学年の子に絵本を読んでもらったこともありました。チャイ

ムが鳴ると絵本を読んでもらった子は「もうおなか痛いの治りました。」と言って満足そうに

笑顔で教室に行きました。保健室お助け隊、今日もありがとう！！

せんせい 先生たちからみんなへ はやね 早寝のアドバイス



おおつかしんせんせい
大塚真先生

た 食べる！ わら 笑う！ うた 歌う！



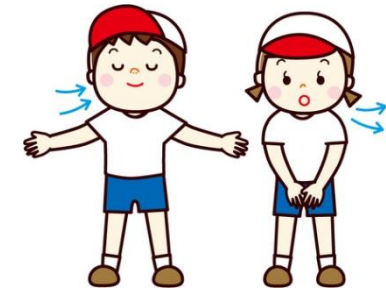
まつおかかおりせんせい
松岡香織先生

はやお 早起きすれば、よる しぜん 夜は自然

ねむ と眠くなる

はた 畑てるみせんせい
畑てるみ先生

ね まえ 寝る前にゲームをやめて、しんこきゅうほう のう 深呼吸法で脳を
クールダウンさせる。



あんどうみどりせんせい
安藤 緑先生

ゆうがた 夕方からの時間をゆった

す り過ごす。

よしかいまり せんせい
吉貝真理子先生

あした たの 明日の楽しいことを思い浮かべる



よこたつかさせんせい
横田司先生

ねむ 眠れない時は、「あー」とか「いー」とか意味

のない言葉を頭の中で繰り返す

かどおかしゅうじ せんせい
門岡 秀治先生

たくさん運動しよう！

かむらゆうた せんせい
賀村祐太先生

そうじ うんどう からだ うご 掃除や運動で体を動かす！

たむらまり せんせい
田村真理先生

はや 早めに

ふる はい お風呂に入る

いのうえゆみ せんせい
井上友美子先生

ふる はい お風呂に入るタイミングを逃さない！

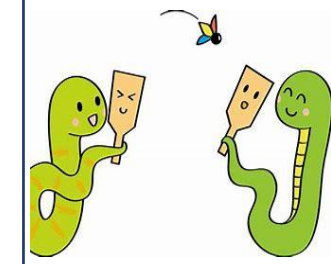


ひくちとしゆきせんせい
樋口敏幸先生

きそくただ せいかつ 規則正しい生活！

こうちょうせんせい
校長先生

やす じかん そと げんき あそ 休み時間は外で元気に遊ぼう
(へビのいないところで)



むらたてっぺいせんせい
村田徹平先生

たくさん勉強する！

いなつきみがししょうがっこう せんせい 稲築東小学校の先生たちからみなさんへ「早寝」のアドバイス第2弾です。保健室前の掲示板にも他の先生たちからのメッセージが貼ってありますので、ぜひ見に来

てくださいね。せんせい 先生たちも早寝できるように頑張ります！！みなさんも早寝のコツがあったら教えてください。