

ほけんだより



10月の保健目標

め・みみ・はな たいせつ
目・耳・鼻を大切にしよう

運動会まであと2週間！！

練習したことを成功させ、自分の力を100%だすには
ぜひ〇〇をしましょう！



お得

〇〇をするだけで
運動会のために
こんなにイイコトが！

よく動けば、早く走れ
るし、ダンスや旗も
じょうずにできる！

イイコト その1 つかれがとれて体がよく動く！

イイコト その2 集中するからケガがへる！

イイコト その3 免疫力があがって病気がふせげる！

イイコト その4 心が安定してイライラがへる！

イイコト その5 記憶力があがる！

もちろんケガなく、
元気なからだで、
運動会をやる！

しっかりと、ダンスや
旗のふりつけや移動
隊形もおぼえられる！

〇〇は、これ！

たっぷり
睡眠をとること

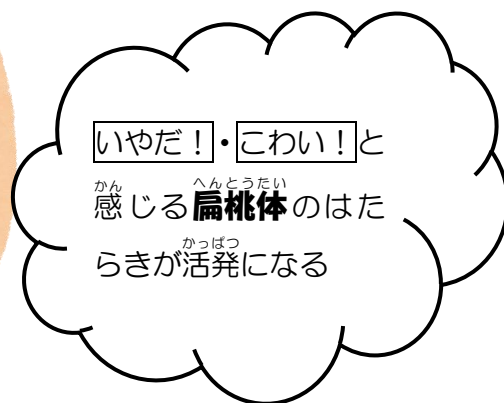
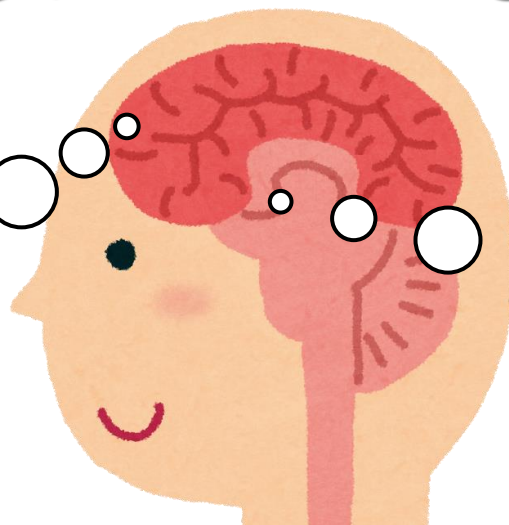
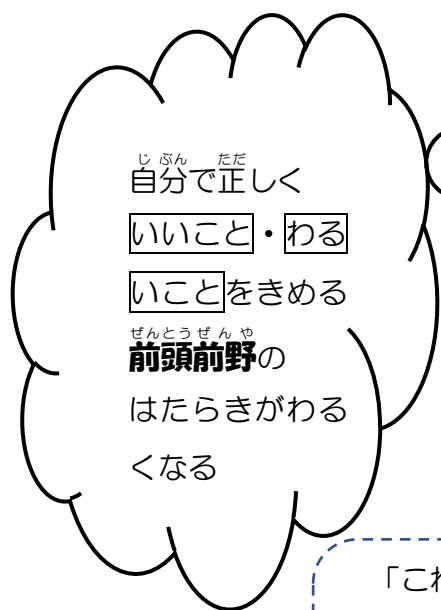
毎日しっかり寝ましょう！



一^{のう}脳の こんなことが わかっていますー

す い み ん ぶ そ く え い き ょ う

睡眠不足の影響



「これはわるいこと」と、わからなくなったらこまります。

なんでも「いやだ!いやだ!」となってもこまります。

すいみんぶそく ふた えいきょう
睡眠不足でこの二つの影 響 があわさってしまうと、

じ ぶ ん い か た てい か
自分の生き方レベルが低下 (ひくくなる) してしまいすね。

す い み ん
よい睡眠を
たっぷりとりよう!



お家の方へ

●教育相談●

トトロポスト周知のため、夏休みの「楽しかったこと」をトトロポスト(タブレット版)で入力してもらいました。1年生はまだタブレット入りに慣れていないため、お家の方に手伝っていただいた児童もいました。9月は「教育相談ミニアンケート」も実施しています。お子様のちょっとした悩みや生きづらさが、深く大きくならないうちに解消できるようにと、相談の機会を設けています。

スクールカウンセラーもどうぞご利用ください

大野 SC は保護者の方のご相談も受け付けています。

年内の来校日 10月18日 11月22日 12月17日

※予約は教頭または養護教諭へご連絡をお願いします

●市内でインフルエンザによる学級閉鎖がありました●

インフルエンザだけでなくコロナウイルス感染症も増減を繰り返しながら発生しています。また、報道でご存知かと思いますが、**マイコプラズマ肺炎**がたいへん多くなっています。

- ・歩く肺炎と言われるように、感染に気づかない場合もある
- ・咳、倦怠感、発熱など、風邪とよく似た症状
- ・喘息などの持病があると罹患しやすい
- ・2～3週間の潜伏期間がある

長引く咳などの症状がありましたら、受診をお願いいたします。

感染症予防の基本「手洗い」をしっかりとこないましょう。