

今月の保健目標：『目を大切にしよう』

えが お 10月号

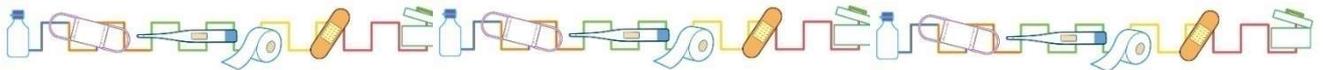


令和7年10月6日

北山小学校 ほけんだより No.7

おうちの人といっしょに読んでください

だんだんとすずしい日が増えてきました。季節の変わり目は、暑さや寒さの調節がむずかしいですね。体調をくずす子も増えてきています。10月は宿泊行事や校外学習もありますね。楽しい思い出を作り、のびのび学習するためにもまずは体調管理です。手洗いうがいをしたり、急に寒くなってもいいように1枚うすめの上着をもってきたり、対策を考えてみるのもいいかもしれませんね。 ゆうき先生より



やまみやしょう きたやましよう ねんせい きたやまちゅうごうどう がっこうほけんいんかい おこな
山宮小・北山小(5,6年生)と北山中合同で学校保健委員会を行いました！

テーマは、「自分を大切に、人を大切にするために」



事前におこなったこどもたちへのアンケートでは「自分を大切にできている」という項目と「まわりの人を大切にできている」項目を比較すると「まわりの人を大切にできている」の項目の方が少し多い傾向でした。

- ぶだん 言えないことや 普段 感じないことをこの授業を通して 考えて、感じられて話すことができた。
- (自分より) 周りの人が 優先だと思っていたからびっくりしました。
- これからの人生の 過ごし方や自分の 小さな幸せや楽しいことは 何かを考えられた。



- 「自分がしたいことを大事にする」がいいと思った。友達の見解を気にして好きなことを我慢することがあるから自分の気持ちを大切にしたいと思った。
- (これまで) 自分や周りを大切にすることがいいということはわかってはいたけれど、具体的に何をしたらいいかわからなかった。話を聞いて、どうすればみんなと自分を大切にできるのか、どんな言葉をかけたらいかがわかりました。

がつ げんぎょうじ
10月の保健行事

項目	日程	対象	
修学旅行 健康チェックカード	10/2(木)～ 当日	6年生	毎朝、自分の健康チェックをして当日に備えましょう。
かがやき持久走 事前健康調査	10/15(水) 配布 10/22(水) 提出	全児童	持久走に参加する上で、医師から指示されていることや心配なことがありましたら、ご記入ください。
林間学校 健康チェックカード	10/23(木)～ 当日	5年生	毎朝、自分の健康チェックをして当日に備えましょう。

がつまつ じきゅうそうきらくかい
11月末にはかがやき持久走記録会があります！！

これから11月27日(木)のかがやき持久走記録会にむけて練習が始まりますね。
からだを動かすにはエネルギーがいりますね。下のポイントを意識してみましょう！



◎こんな症状があったらすぐ
先生に言いましょう。

- ・とても息が苦しい
- ・頭がぐらくらする
- ・しばらく休んでも脈がはやい

—保護者の方へ—

これから持久走記録会当日に向けての練習が始まります。安全に行うため、確実に健康観察を行い、LEBERへの入力をしていただきますよう、よろしくお願い致します。

(練習が始まる時期になると、リーバーに項目が出るようになります)

◎観察項目

- ・熱
- ・胸痛、息苦しさ
- ・睡眠時間
- ・気分
- ・下痢や腹痛
- ・頭痛やめまい
- ・排便の様子
- ・朝食の様子
- ・咳や痰
- ・けが など

いつもと少し違うなど心配な様子がある場合は、無理せず練習を休ませてください。