



令和7年10月31日

氷見市立朝日丘小学校

保健室 No.9



朝晩の寒さが際立ち、木々が色づく季節になりました。寒い冬の訪れを感じますね。

毎朝の健康観察では、のどの痛みや鼻水、せき等の症状がある人が増えてきました。手あらいやうがいをするだけではなく、栄養バランスのよい食事をする、元気に体を動かす、十分な睡眠時間を確保するなど、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

がっこういせんせいがたきょうりよくじゅぎょう

学校医の先生方の協力授業

9月から11月にかけて、学校医の先生方にご来校いただき、健康について、様々なことを学んでいます。9月は、6年生が内科医の松井先生から生活習慣病の予防について、10月は2・4年生が眼科医の狩野先生から目の仕組みや大切な目を守る方法について、3・5年生が歯科医の小山先生から虫歯の予防と歯周病の予防について、教えていただきました。専門家である先生方ならではの話を聞いて、子供たちは「初めて知ったよ!」「びっくりしたよ!」と驚きながら、興味津々に学んだり、自身の生活にいかそうとしたりする姿がみられました。

11月は、4年生が内科医の加藤先生、6年生が歯科医の越田先生にお話をしていただく予定です。



正しい姿勢で過ごそう

猫背になる



体の歪みにつながりやすいので注意しましょう!

正しい姿勢で過ごそう

足を組んで座る



ほおづえをつく



いつも同じ側で荷物を持つ



かぜ予防クイズ

下に、かぜを予防するために大切なことが10個かかれています。見付けられるかな?(たて・よこ・ななめに読んでみましょう!)

お	が	え	い	よ	う
か	る	ら	す	す	が
ら	あ	ま	い	ぱ	い
て	す	ぶ	み	か	ほ
く	ん	か	ん	き	お
た	い	い	よ	く	ん

>フイイフ⑩ >キキ⑥

カキキ⑧ キキキ⑦ カキキ⑨ カキキ⑤

イイイ⑦ イイイ③ イイイ② キキキ① キキキ④