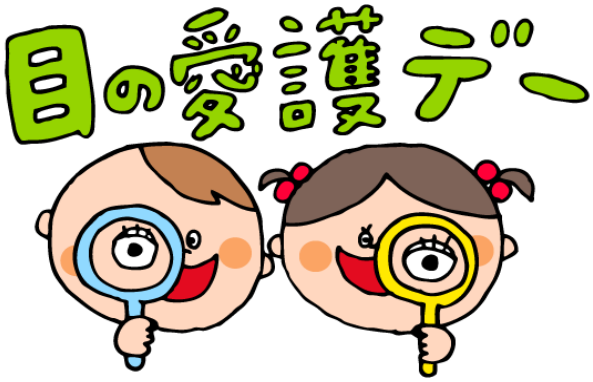
ほけんだより10月

2学期が始まって、あっという間に10月になりましたね。暑さも落ち着き秋の気配を感じられるようになりました。運動会や遠足など、楽しい行事が多い季節です。昼と夜の気温差で体調をくずしやすくなります。インフルエンザなどの感染症にならないように、手洗い・うがいを忘れずに、バランスの良い食事と睡眠を大切に、きそく正しい生活を過ごしましょう。

10月10日は、【目の愛護DAY】



10月10日は、【目の愛護デー】です！

毎日たくさん使う目の大切さを知り、目の健康を考えて大切にする日です。

スマホやタブレット、ゲームなど長い時間つかいすぎたり、暗い場所や近い距離からテレビをみていませんか？このような生活を続けていると、目の元気がなくなり、視力が落ちてしまいます。そうならないために、明るい場所で使う時間を決めて、自分の目を大切にしましょう。

～10月の予定～



日　程	内　容	対象学年
10月1日（木）・2日（金）	秋季検尿	6年生
10月15日（木）	モアレ検査	5年生(希望者)・抽出児童

★10月18日（日）運動会

★10月30日（金）たてわり遠足　～とんぼいけ公園～

学校で安全にすごすために

令和８年１０月１日
岸和田市立山直南小学校
保 健 室



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動をします。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。

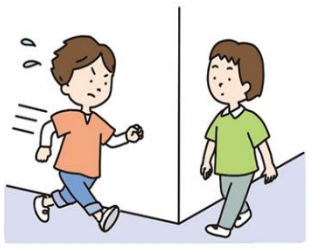


階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角



曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。

かさでふざけない



かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。

ちょっとひといき こころコラム 特別版!!



【自分のきもちを整える力をみにつけよう】



みんなにも、「いやなこと」や「つらいこと」があると思います。そんなときは、どうしていますか？その気持ちを、お友達にぶつけたり、物にあたったりしていませんか？そのような事をしてしまうと、周りの人は「いやな気持ち」になってしまいます。

自分の気もちをどのように整えるかが大切です。

そんな力を持てるようになりましょう。

☆イライラした時の３つのポイント☆

１．深呼吸をする。

→ 「大きくすって、ゆっくりはく」を３回！

２．気持ちを言葉にする

→ 物や人に当たらずに、正直に伝えることや、きもちを紙に書いてみよう！

３．自分がたのしいと思うことをする。

→ 絵をかいたり、外で体をうごかしてみよう！