

ほげんだより

おうちの人と読みましょう

市川市立富美浜小学校
保健室
令和3年10月1日(金)
NO.5

10月になり、過ごしやすい季節になりました。朝や夜はだいぶ涼しくなりましたね。これからどんどん寒くなっていきます。風邪をひかないように気候にあわせて服装をしましょう。気候にあわせて脱いだり着たりできる服がおすすめです。

ほげんだよりのうらに、体育の服そうについてののお知らせがあります。チェックしてくださいね。

「わからない」「こまった」を伝えよう！

みなさんは、わからないところがあったら、誰かに聞いていますか？わからないことを人に聞くのは、はずかしいと思っている人もいるかもしれません。

「聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥」ということわざがあります。知らないことや、わからないことを聞くことははずかしいと思う人もいますが、聞かなければ一生知らないので、聞かないほうがずっとはずかしいという意味です。学校はたくさんの「わからない」を伝えて、「わかった！」に変える場所です。わからないことは正直に伝え、たくさん成長してくださいね。



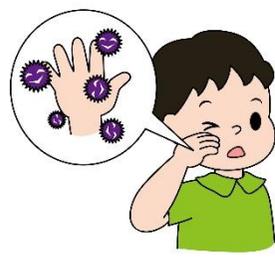
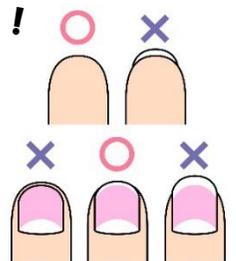
こまっています



こまったときや悩んでいるときも「助けてほしい」「こまっています」とまわりの人に自分の気持ちを伝えることが大切です。自分の気持ちを伝えることでまわりの人から助けてもらえます。みなさんの周りには、味方になってくれる大人や友だちがたくさんいます。こまったときは、勇気を出して、自分の気持ちを伝えてみましょう。

つめのチェックをしよう！

自分のつめを見てみましょう。長いつめは、けがのもとです。つめがのびている人は、つめを切りましょう。



ちょっと待って！
その手にウイルスが
ついているかも！
手で目をこするのは
やめましょう



10月10日は目の愛護デー

目は、起きている間ずっと働いて、みなさんに情報を伝えています。目がつかれると、頭がいたくなったり、肩がこってしまうこともあります。テレビやパソコン、スマートフォンの画面を長く見ている人は、20分に1度、目を閉じたり、遠くをぼんやりながめたりして、目を休ませましょう。睡眠をしっかりとることも大切です。

ぼくたちが目を守っています！



目の健康のために心がけたいこと

- つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない
- まえがみは目にかからないようにする
- テレビやゲームは時間をきめて、それを守る
- ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

ふみはまっこ体育の服そう

- 体そう服は体そうズボンの中にしまいましょう。
- また、赤白ぼう子も かならず身につけましょう。
- 体そうズボンの下にはタイツを履かないようにしましょう。
- 寒いときは、体そう服やズボンの上から長そでの服(ファスナー、フードなし)、長ズボン(運動に適したもの)を着ても大じょうぶです。

あせのしまつは
きちんとしよう!

ただ ぶく
正しい服そうで、
あんぜん たいいく じゅぎょう
安全に体育の授業を
しましょう。



2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう!!

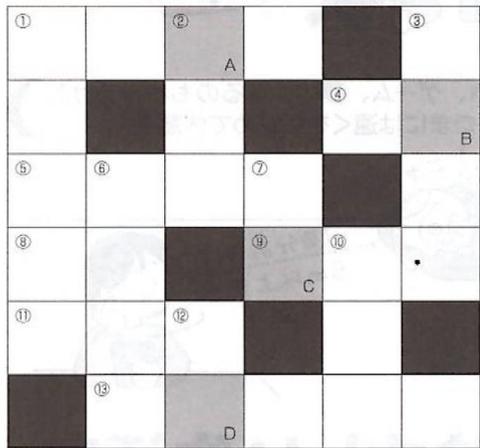


イラスト：しまこ

2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう!!

クロスワードパズルに挑戦!

灰色の部分の文字を、A~D順に並べてできる言葉を答えよう!



目玉カメラのフィルムにあたるところを○で囲います

- 〈タテのカギ〉
- 季節にあわせて衣服をかえること。学校の制服は6月1日と10月1日にかえることが多い。
 - イースター島にあるとても大きな石の像。
 - 凸凹と書いて「でこぼこ」。凹凸と書いてなんと読む?
 - 川や池にすんでいて、大きなハサミが特ちょうのエビ。
 - つかれたときなどに、目の下にてできる黒い部分。
 - わかれたあと、まだだれも入っていないお風呂のお湯。
 - 数字のかぞえかたで、「万」と「兆」のあいだ。

- 〈ヨコのカギ〉
- 「秋桜」と書く花。
 - 「今」を英語でいうと?
 - 小さなガラス、石、貝、木などを並べた模様。
 - おすしについてくる、甘酢につけたショウガのこと。
 - ものものが、こすれあうこと。
 - ニコニコと笑っている顔。
 - ネコやイヌの足のうらにある、丸く盛りあがったところ。



「>」順に並べた言葉「もま<」

ヨコのカギ ①こすれあう(こす)、②かき(かき)、③おすし(おすし)、④ショウガ(ショウガ)、⑤かき(かき)、⑥おすし(おすし)、⑦かき(かき)、⑧おすし(おすし)、⑨おすし(おすし)、⑩おすし(おすし)、⑪おすし(おすし)、⑫おすし(おすし)

タテのカギ ①あき(あき)、②イースター(イースター)、③でこぼこ(でこぼこ)、④エビ(エビ)、⑤くま(くま)、⑥お風呂(お風呂)、⑦かぞえ(かぞえ)