

# ほけんだより



2019年10月1日

10月号

大阪市立弘済小学校

保健室

うんどうかい お  
運動会が終わってはや、一週間が過ぎました。

みなさんにとって、今年の運動会はどうでしたか？リレーやダンスに精一杯取り  
組み、また中学生を一生けん命応援する、みんなの姿が  
とてもかっこいいなと思いました。

つぎ かくしゅうはっぴようかい  
次は、学習発表会がありますね。またみんなのかっこいい  
姿が見られるのを楽しみにしています。



がつとお か  
10月10日 目の愛護デー

## たいせつな目はたくさんものにまもられているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目  
に入らないように、ここでとめる  
んだよ！

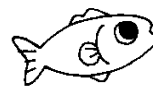
まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとん  
できたときなどに、パッととじて目を  
まもるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、  
ほこりが入るのを  
ふせぐんだよ！

ぼくたち おさかなには  
まぶたがないんだよ。



まぶたき

まぶたはいつもパチパチととじて  
なみだが目の全体にゆきわたる  
ようにしているんだよ！

なみだ

ないていないときも、いつもなみ  
だは目の表面をながれているよ！  
目がかわかないように、目にえい  
ようをおくるんだよ！



# がつよう か ほね かんせつ ひ 10月8日 骨と関節の日

わたし たちのからだは、やく ほん ほね  
私 たちのからだは、約200本の骨があります。



ほね ほね うご ぶぶん かんせつ かんせつ  
骨と骨とのつながりのうち、動かせる部分を【関節】といいます。関節  
はたら きによって、てあし ゆび かた こし などじゆう うご  
の 働 きによって、手足や指、肩や腰などが自由に動かせるのです。

がつよう か じゆう はち く あ み  
10月8日は十と八を組み合わせると【ホ】に見えることから、

ほね かんせつ ひ  
〈骨と関節の日〉とされています。スポーツのさかんな季節です。

ほね かんせつ いた き つ  
骨や関節を痛めないように、けがに気を付けましょう。

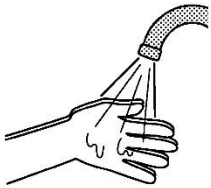
## 10/15 世界手洗いの日

せ かい ねんかんやく まんにん こ さい たんじょう び むか な  
世界では年間約590万人もの子どもたちが、5歳の誕生日を迎えることなく亡  
くなっています。せっ つか ただ て あら こ いのち おも  
く くなっています。石けんを使って正しく手を洗えば、子どもたちの命をうばう主  
な 2 つの病 気(下痢を伴う病 気・肺炎)を予防し、約100万人もの子どもたちの  
いのち まも  
命を守るといわれています。

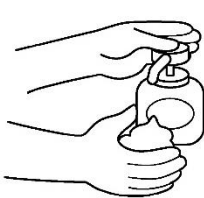
みなさんは正しい手洗いができていますか？自分の体調の管理の  
ためにも日頃から石けんを使って正しい手洗いに意識して取り組みま  
しょう。



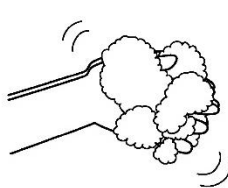
### 手の洗い方



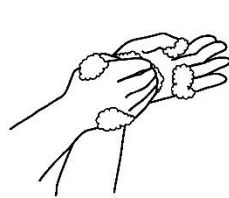
1. 手を水でぬらす。



2. 石けんをつける。



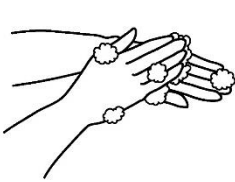
3. 手のひらを洗う。  
(石けんをあわ立てる)



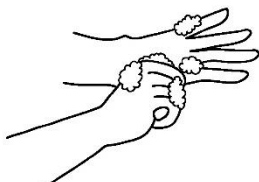
4. 指先やつめを  
洗う。



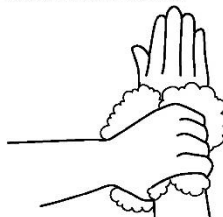
5. 指の間を洗う。



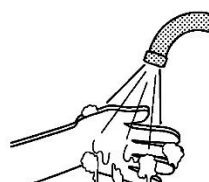
6. 手のこうを洗う。



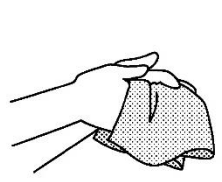
7. 親指を洗う。



8. 手首を洗う。



9. 手に付いた石けん  
を洗い流す。



10. 清潔なハンカチで  
手をふく。