

ほけんだより 10月号

No.9
2024/10/4
真野北小学校
保健室より

「いただきます」の感謝の気持ち

ようやく少しずつすずしくなり、秋の訪れを感じますね。

12日は、いよいよ運動会ですね。2学期に入ってもまだまだ暑い日が続く中、熱中症対策を行いながら、力を合わせて運動会練習をがんばってきたみなさんのすがたを保健室から見ました。これまでの練習の成果を力いっぱいはいきできるようにケガや体調管理に気を付けてすごしましょう！



チェック！！ 運動会に向けて準備はOK！？

つめは切っている？



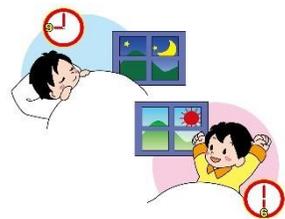
くつのサイズは合っている？
くつひもはむすべている？



朝ごはんはしっかり食べている？



十分なすいみんが取れている？



準備運動はしっかりできている？



こまめな水分ほきゅうはできている？



朝晩が急に涼しくなり、肌寒く感じる日もありますね。

朝晩と昼間の気温差が大きい季節の変わり目は、かぜをひいたり、体調をくずしやすくなります。

きおんさ 気温の差に ちゅうい 注意しよう！

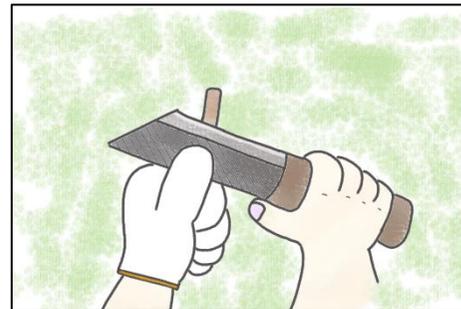
気温に合わせて ぶくを調整しよう。



こまめに汗をふき、着がえよう。



9月18日と19日に、4年生とふるさと体験学習「やまのこ」で命の学習をしてきました。



目の前で元気いっぱい泳いでいるアマゴを自分の手でつかまえ、自分でけずったくしをさし、塩焼きにしてもらっていただきました。

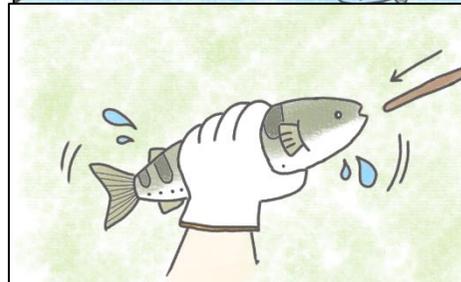
とても貴重な経験をさせていただきました。



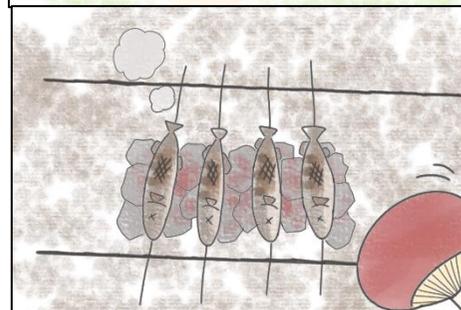
私たちが生きていくためには、食べ物を食べなければなりません。

牛、豚、鳥、魚…

私たちは毎日たくさんの「命」をいただいて生きています。



その命は、私たちの身体が成長するために必要な、栄養になってくれます。



ごはんの前に言う「いただきます」は、

生き物たちに「大切な命をありがとう」

「たくさんの栄養をありがとう」

育ててくれた方に「ありがとう」

おいしく作ってくれた方に「ありがとう」

そんな意味がこめられています。



それでは、今日のごはんも感謝の気持ちをもっていただきましょう。

心をこめて「いただきます」