



令和6年度
小倉小
ほけんしつ



ながかった残暑も落ち着き、過ごしやすい日が続いています。

うんどうかいの練習が始まりました。気温の変化や、連休が続いたこともあり、

リズムがくずれ、体にはつかれがたまっているようです。さいきんの保健室は、

「おなかがいたい。」「のどがいたい。」「はき気がする。」と、からだの不調をうっ

たえる子が多く来室しています。

はんたいに、けがをする人はとても少なく、病院に行くような大きなけがも、2学期は起きていません。



10月10日は



目が疲れたときは...

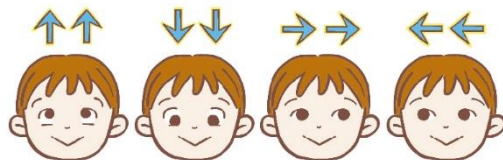


ちかみめきんにくちから
近くのものを見るとき、目の筋肉に力
いちょうせい
を入れてピントを調整しています。その
じょうたいながつづめつか
状態が長く続くと目が疲れてしまいます。
めつかやわほろほう
でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

じょうげさゆうめうご
上下左右に目を動かしましょう。
ちかとおごうごみ
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

まどそととおみ
窓の外など遠くを見ましょう。
とくやまきみどりみ
特に山や木など緑を見るのがオススメ。





「先生、つめきってください。」以前、つめが折れて出血し、保健室

に手当てに来たことがあった子でした。少づつめがのびたけど、自分で切る

のはこわいので切ってほしい、と来室しました。「よく来てくれたね。」とお

話していると、「この休み時間に外遊びも行きたいから、先生早くして〜。」

と、少づせかさされ、大あわてで20本のつめ切りをしました。すると、通りす

がりに見えていた子が、「荷してるの？わたしもつめ切ってほしい〜。」と、列

に並びました。いっしょに来ていたお友だちも「私も切って〜。こ

ないだママに切ってもらったばかりやけど。」確かに全然のびて

ない（笑）「やすりもしてください〜。」「はい、は〜い。」なんてやりとりしながら、プッチン、パッチン。

子どもたちには貴重な20分休み。



保健室は、大いそがしの20分休み。

運動会の練習が始まっています。けがをふせぐためにも、



かわいいお客さんでにぎわった保健室

土日はずれず『つめ切りデー』♪2週間に1回は『つめ切りデー』♪ よろしくお願ひします。



これはどれもことわざ。○には同じ漢字が入るよ。

○に入るのは何かな？

| | |
|---|--|
| <p>○から鱗が落ちる</p> <p>何がぎっかけて、急に物事がよく見えて理解できるようになること</p> | <p>○くじらを立てる</p> <p>人のささいな欠点を探し出し、いちいち非難すること</p> |
| <p>○から鼻へぬける</p> <p>頭の回転が早いこと</p> | <p>○は口ほどにものを言う</p> <p>目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ</p> |

答えは「目」

