

# ほけんだより 10月

2025 年 1 0 月  
八尾市立大正小学校

なが なつ きせつ なが あき  
長かった夏から季節がすすみ、やっと秋らしくなってきましたね。秋は朝晩と日中の寒暖差  
が大きくなります。気温差に加え、運動会の練習の疲れもあり、体調をくずす人がふえてく  
るので気をつけましょう。元気に運動会に参加できるように、衣服の調節をしたり、規則正し  
い生活を意識したりして元気にすごしましょう！

## 10月の予定

- 3日(金) 6年 尿検査1回目
- 14日(火) 3年 口腔衛生訪問講座
- 23日(木) 修学旅行・マラソン前健診(全学年抽出)
- 28日(火) 6年 尿検査2回目



準備をしっかりと整えて・・・もうすぐ **運動会**



十分なすいみんは、毎日のつかれをとり、集中力を高めてくれる！

バランスのよい食事は、体のエネルギーをふやし、けがの予防にもつながる！



**私は まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

**僕は まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

**私は なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

**オレは まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。  
目を守るために、自分でできることもあるよ。  
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

## 目によい食べ物！

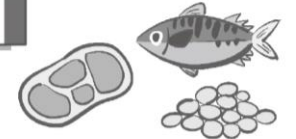
### ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



### ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



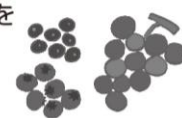
### ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



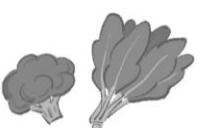
### アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



### ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。





# ぜんがくねん ぼうさい きょういく じっし 全学年に防災&レジリエンス教育を実施しました！ ～地しんがきたら～

さいきん じしん おお なんかい じ しんぱい 最近では地震のニュースも多く、南海トラフ地しんも心配されています。もしもの時は、『自分のいのちを守る行動をとる』『心にけがを負っても必ず立ち直ることができる』この2つが大切です。ぼうさい 防災レンジャー&レジリン といっしょに、自分のからだ 心を守る勉強をしました！

ねんせい えほん 1年生は、絵本「たったひとつのおやくそく」をよ読んで、家族とはなれている時に地しんが起きたらどうするのか考えたよ。自分のなまえ、おうちの人のなまえ、ちゃんと覚えてね！教室のキケン探しもじょうずでした！

ねんせい 2年生は、ダンゴムシ・さるのポーズにくわえて、カエルのポーズも練習したね。ろうか、階段、運動場のキケン探しも、しっかり考えることができていました！

ねんせい ひじょうようも だぶくろ べんきょう 3年生は、非常用持ち出し袋について勉強したね！家に準備している人は各クラス数名でした。長期保存水の期限の長さにもみんなビックリ！いえ、なか 家の中のキケン探しもバッチリ！おうちの人といろいろ話し合えたかな？

ねんせい そんざい し つか 4年生は、存在は知っているけど使ったことがない人がほとんどの「公衆電話」の使い方を勉強した。ね！災害伝言ダイヤル 171 のことも知りました。つうがくろ 通学路のキケン探しもしました。せまい道、ブロックべいなどはキケンだったね。自分の通学路はどうだった？！

ねんせい さいがい じ て あ べんきょう 5年生は、災害時のけがの手当てを勉強したね！身の回りにある物を使って、出血・骨折・やけどなどの手当てができることがわかったね。みんなて担任の先生をレスキューしました！

ねんせい きゅうしよくちゅう ち が い 6年生は、給食中・地下街・ビル・エレベーターいろいろな場面にいるときに地しんが起きたらどう行動すると安全か考えたね！ゆうどうとう ひじょうぐち み ほうほう し 誘導灯から非常口を見つける方法も知りました！

レジリエンスとは、落ちこんだとしても「少しずつ気持ちを立て直して、また笑顔になれる」心の回復力・立ち直る力のことです。レジリンといっしょに、みんなが持っている心の大事なパワーを知りました。2年生以上は『パワーアップ大作戦』で、レジリンのレベル上げの方法を勉強しました！【生活習慣を整える・えがおで過ごす・自分を好きになる・だれかを助ける・リラックスできる時間を作る・人と関わる】ことでレジリンはどんどんパワーアップしていきます！自分の好きなところがすぐに思いうかばない子がいましたが、すかさず友だちがいいところをいくつも教えてくれたのがとってもステキでした♪ みんなでムキムキレジリンを育てていきましょう！



ぼうさい 防災レンジャー