



令和7年10月1日
高向小 ほけんしつ
おうちの方と読もう！

暑さがやわらぎ、秋の涼しさを感じられるようになりました。暑すぎず、寒すぎない秋は何をするにもってこいの季節です。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」などと言われますが、みなさんはどんな秋を楽しみたいですか？元気に体を動かすことも、心をゆったり休めることもみなさんの健康につながります。自分らしい秋の過ごし方を見つけてみてくださいね。



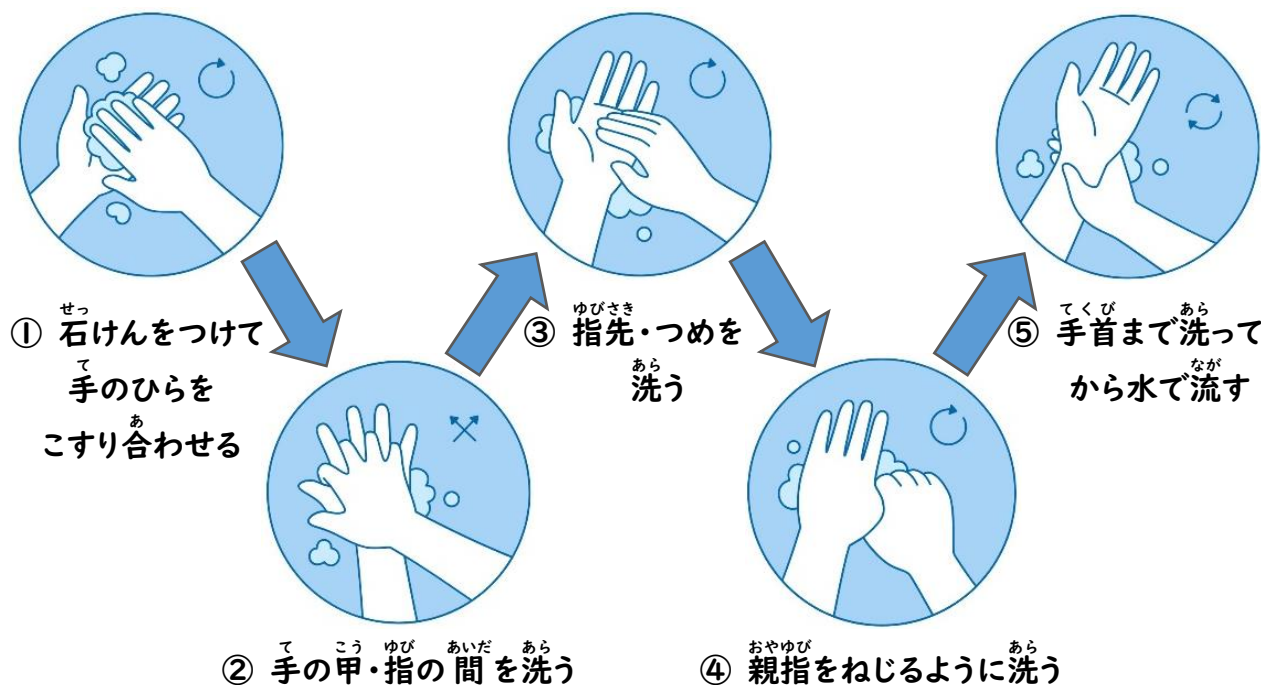
10月15日
世界手洗いの日



世界手洗いの日は、手洗いの大切さを世界中に広めるために定められました。石けんで手を洗うことは、病気を防ぐためにできる一番簡単な方法です。

大阪府では、早くも9月にインフルエンザの流行が始まったとの発表がありました。インフルエンザや新型コロナウイルスは、ウイルスがついた手で食事をしたり、目をこすったりすると感染してしまいます。正しい手洗いの方法をおさらいして、こまめに手を洗いましょう。

あわあわ楽しい！ピカピカ手洗いをやってみよう！！



早くねるための工夫を考えよう～5・6年生保健指導～

9月の2計測時に、すべての学年で1学期に行った Good入眠ing の振り返りと、早く寝るためにできることについて話しました。5年生と6年生には、寝るのが遅くなる原因から、みんなにおすすめしたい早く寝るための工夫を考えしてもらいました。他の学年のみなさんも、自分にできそうなことからためてみてくださいね。

原因1：夜遅くまでメディア（ゲーム・スマホ・テレビなど）を使っている

- ・おうちでメディアのルールを作る（ゲームは1日〇時間/〇時までなど）
- ・おうちの人に使用制限（みまもり設定）を付けてもらう
- ・夜になったら、ゲームやスマホはおうちの人にあずかってもらう



原因2：宿題・明日の準備を後回しにする（遊び・習い事の後など）

- ・宿題は家に帰ってすぐにする・遊びの前にする
- ・家に帰ってからの予定を立てる（遊ぶ時間や宿題をする時間を決める）



原因3：習い事で帰るのが遅くなる

- ・習い事に行く前に宿題を終わらせる
- ・帰ってきてすぐにご飯やお風呂をすませる
- ・宿題ができておらず帰りが遅くなった場合は、すぐ寝て、早起きして朝に宿題をする



原因4：ふとんに入った後も起きている（眠たくない、おしゃべりする、スマホをさわる）

- ・昼間にたくさん体を動かす、寝る前に温かい飲み物を飲むなどして、スムーズに入眠できるようにする
- ・眠たなくても目をつぶる（目をつぶって羊を数えるという意見も出ました）
- ・ふとんにスマホを持っていかない



原因5：家族が夜遅くまで起きていて、自分も一緒に起きている

- ・家族が起きていても先に寝る
- ・自分の寝る時刻を家族に伝えて、その時刻になったら声をかけてもらう

