

すくすくきざきこ

令和8年10月号



おうちの人と一緒に読みましょう。

木崎小学校 保健室

雨の日が続き、お日様が待ち遠しく感じられます。外遊びが好きな子どもたちは、雨がやんだわずかな時間も見逃さず、待っていましたとばかりに校庭へ飛び出し、元気に遊んでいます。

学校では運動会に向けた練習が始まり、いつも以上に体力を使う毎日です。翌日に疲れを持ち越さないように、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に過ごしましょう！



もうすぐ運動会

しっかり準備をして、楽しい運動会にしましょう！



しっかり準備運動をしよう！ 自分の足に合った靴をはこう！



爪を切ろう！



水分補給をしよう！



具合が悪い時は、むりせず休もう！



寒暖差

のある時期に活躍 ウィンドブレーカー



私たちの体はつねに熱を発しており、服を着ると皮膚との間に暖かい空気の層ができます。この空気の層は“断熱材”として働き、体温が外に逃げるのを防いでくれます。

しかし、体に冷たい風があたると、この空気の層が吹き飛び、冷たい空気が入り込んで体温が奪われてしまいます。

“風を通さない”から保温効果◎

ウィンドブレーカーは薄くても風を通さない生地なので、暖かい空気を逃がさず、冷たい空気が入り込むのを防げます。

朝晩に冷たい風が吹き始めるこの時期、1枚持っておくと安心です。





10月10日は、目の愛護デー ～目を大切にしよう！～

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



目指せ！目の健康マスター

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！

