

# ほけんだより10月

令和8年10月1日  
西脇小学校 保健 NO.6

10月に入り、朝や夕方は「ひんやり」、おひるは「ぽかぽか」。1日の中で気温がガラリとかわる季節になりました。みんなのからだは、この寒暖差(かんだんさ)にビックリしていませんか？カメレオンのようにからだの「スイッチ」を上手にきりかえて、かぜにまけない元気な毎日を送って運動会も力いっぱいがんばりましょう！



## 「カメレオンみたいに「ぬぎ着」で調整！」

カメレオンは周りの色に合わせて、自分のからだの色を変えられる名人！

みんなもカメレオンみたいに、すずしい時は上着を「パッ！」とはおって、あつくなったら「脱ぎ脱ぎ！」して、からだの温度を上手に調整しよう。自分で脱ぎ着しやすい服で登校してね！

## 「今日の気温はなに色？服のえらびかたヒント」

**青** 15℃ ぜんご (はださむい)

15℃ ぜんご (はださむい)



あさや ゆうがたは  
あさやた 上着を「パッ」とはおろう！

ふくのめやす: 長袖インナー + 長袖トレーナーやパーカー

**黄** 20℃ ぜんご (すこしやすい)

20℃ ぜんご



お日さまが出たら  
あさやた 上着をぬいで「あせっかき防止」！

ふくのめやす: 半袖インナー + 薄手の長袖シャツ

**赤** 25℃ いじょう (あせばむ)

25℃ ぜんご



たくさん走ったら  
かう 半そででOK！

ふくのめやす: 半袖 + サツと羽織れるカーディガンやベスト

あおいろ

きいろ

あかいろ



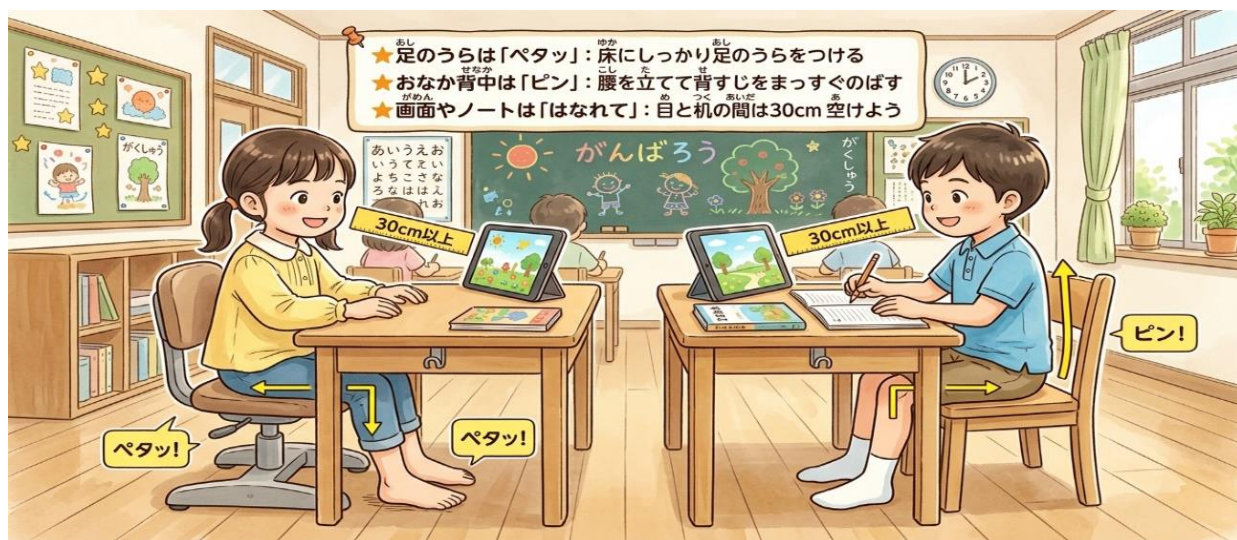
10月16日は、からだの中心で私たちを支えている「背骨」の大切さについて考える「世界背骨デー」

授業中や家でゲーム・学習をしているとき、背中が丸まって「猫背」になっていませんか？

姿勢が悪いと・・・頭がぼーっとする：肺が圧迫されて呼吸が浅くなり、脳にとどく酸素がへって集中力がダウン

つかれやすくなる：首や肩、腰に余計な負担がかかり、肩こりや痛みの原因になる

～めざせ「姿勢名人」3つのチェック～



背すじをシャキッと伸ばすと、胸がひろがって深呼吸がしやすくなり、頭もスッキリさえわたります！

さあ今日から「背すじピン！」を意識して元気に過ごしましょう！！

10月は視力検査があります。メガネの人はわすれないでね～🕶️

10月21日(水) 1限4-2 2限6-1 3限6-2 4限5-2

10月22日(木) 1限2-1 2限5-1 3限2-2 4限3-1

10月23日(金) 1限4-1 2限1-2 3限3-2 4限1-1 【11月2日5年生モアレ(脊柱)検診】