

ほけんだより10月

貝塚市立葛城小学校
2013年10月3日

朝晩、すっかりすずしくなりました。これから、体調が悪くなるが多くなってきます。おふとんにしっかいはいって寝冷えをしないように気をつけてあげてください。また、昼間は外で遊ぶことも多いので、お茶は引き続いてもってくるようにしましょう。汗をかくこともあるので、汗ふきタオルが必要な人は持ってきてきましょう。



保健の学習で足の勉強をしました



二測定の時に勉強しました。

歩くときは、かかとから



歩き方の注意

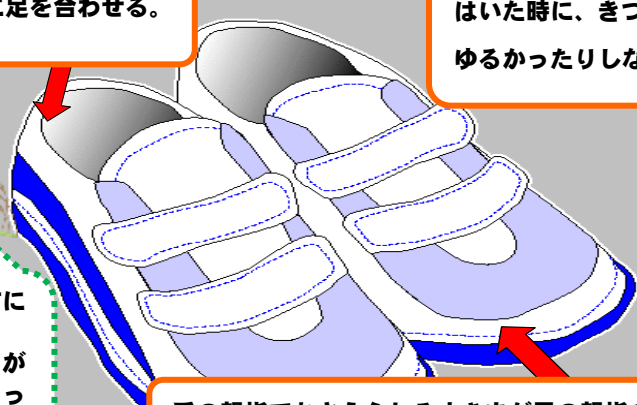
親指で地面をける

かかとに足を合わせる。

はいた時に、きつかったり、ゆるかったりしない。



靴は、夕方に買おうね。朝より足が大きくなってよ。



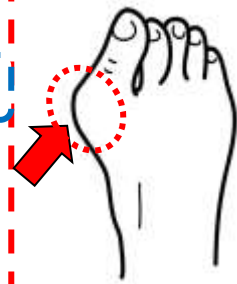
手の親指でおさえられるすきまが足の親指の前にある。

足の骨がそろうのは、10歳くらい。
足が完成するのは、18歳くらい。
足の指や骨が曲がらないようにしていきたいね。
靴もチェックしてみてください。体と一緒に足も夏休みの間に成長しているよ。

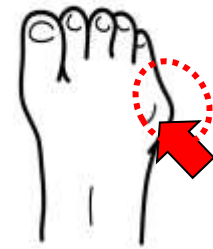


足のチェック！！

こんな足になってないかな？



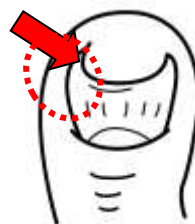
がいはんぼし



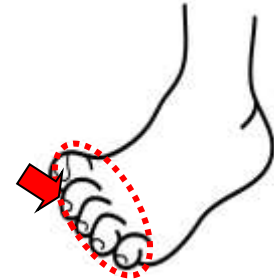
ないはんしょし



へんぺいそく



かにゆうそう



ハンマートウ



けんこうな足

足の指をきたえるには、じゃんけんだ！



チョキ

パー

グー



10月10日
目の愛護デー

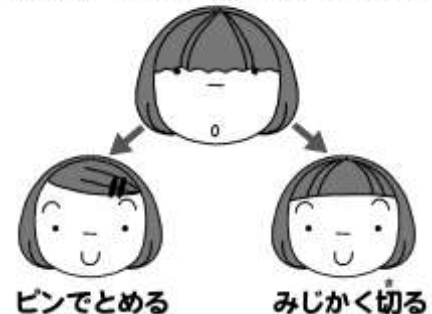
目をたいせつにしましょう

「なみだ」の働き



- ・目の表面を保護する（乾燥を防ぐ）
- ・細菌の感染を防ぐ
- ・目に入ったゴミを洗い流す
- ・目に栄養を与える

前髪、長すぎませんか？



ピンでとめる

みじかく切る