



ほけんだより



ふくやましりつとも うらぐくえん
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

もうすぐ文化祭です。
練習に、準備にがんばっていますね。
先週の歌の練習では、とてもきれいな歌声
になっていて、本番がとても楽しみになりました。
最近、朝や夜は涼しく、昼間は暑く、一日の
気温の差が大きくなってきているので、下着や
上着などで、じょうずに調節してくださいね。



「くすいの正しい使い方を知ろう！」

10月17日(木)～23日(水)は、
「薬と健康の週間」です。

くすりは、「病気などをなおす力」を高
めたり、早くなおしたり、ひどくならない
ようにしたりすることができます。
でも、正しく使わないと、身体にとって
よくないことがおきてしまいます。
次のことに気をつけましょう。



使用期限を守る。



自分の薬を人にあげない。

「マダニ」に気をつけよう！



あき秋にかけて、マダニの活動は、まだま
だ盛んな時期になります。「かまれるい」、か
まれたら、病院でみてもらうことが大切です！

●直接、草むらに座ったり、服を
お置いたりしないようにしましょう。

※「ほけんだより 夏休み号（NO. 9）」も
さんこうにしてください。

福山市内で、インフルエンザA型による 学級閉鎖がありました！（9/24）



人が多く集ま
る所に行った後、
高い熱が出た時は
病院で必ずみて
もらいましょう。

10月のほけん目標 目を大切にしよう！



10月10日は、
「目の愛護デー」です！
目を大切に「目に
やさしい生活」、できてい
ますか？



あか 明るいところで、本を読む！



からだも 身体も自も、
きゅうどく 休息が大切です！

10/9(水)～11(金)
ほけん委員会で、
「ねる1時間前までに、
テレビ、ゲームをやめ
る」という目標点検を
します！

今年度、2回目の視力検査をおこないます。視力が下がっていたり、見えにく
さを感じている人は、目にやさしい生活をとくに意識してみてくださいね。

マラソン大会にむけて

11月7日にあるマラソン大会にむけて、
10月23日から、練習がはじまります。

「元気に、速く走れるコツ！」をしょうかいします!!



早ねをする！

その日のつかれをとつ
たり、筋肉などの傷つ
たところを治したりして
くれます！



朝ごはんを食べる！

からだが ぼかぼか、
エネルギーも 補給し
て、力いっぱい速く
走れます！



朝ごはんの後、

トイレに行く！

走っているとちゅうで、
お腹がいたくなるのを ぶ
せいでくれます！