ひとやすみ10月

兵庫小学校
ほけんだより
令和８年度
10月発行

生活習慣と心のアンケート
ご協力ありがとうございました

9月に実施しました「生活習慣と心のアンケート」のご協力ありがとうございました。
急に涼しくなり、夏の疲れが出やすいときになりました。そんなときこそ大切なのが

「早ね・早起き・朝ご飯」＝生活リズムをととのえること

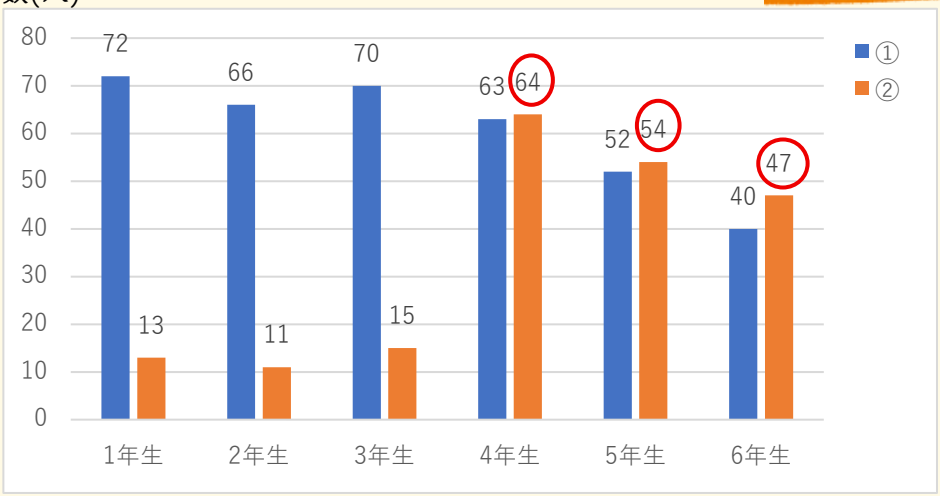
「生活習慣と心のアンケート」の中から
今月は【すいみん】の結果をお伝えします。



Q1 ねる時間は決まっていますか？

① 決まっている
②決まっていない（毎日バラバラ）

人数(人)



学年が上がるにつれてねる時間が決まっていない人が多いようです！





たいないどけい
私たちの体には**「体内時計」**というものがあります
その働きによって、朝になると自然に目が覚めて、夜は眠くなるといったリズムがくり返されます。

生活リズムを整えるには、毎日決まった時間に行動することがポイントです！



4～6年生に「すいみん」についての冊子をお配りしています！

文章でしっかり書かれているので、４・５・6年生に配布させて頂いています。すいみんビンゴやチェックシートのページがあります。ご家族で一緒にふだんの生活をふりかえってみてはいかがでしょうか？

10月 健康目標

けがに気をつけよう！



運動会の練習が始まる10月は毎年
けがでの来室が1年の中で最も多い月になります。
保健委員会の皆さんが「けがのよぼう」の出前講座を
9/17、24、25に1年生に向けて行ってくれました！





けがに関するO✕クイズをしたり
鼻血の止め方を一緒にしました！



「廊下を走らない」ことも、けがの予防につながることを確認しました。
その後、昼休みに運動場へ気をつけて歩いて向かう1年生の姿 を見かけました！

応急手当 保健室へ行く前に できることはないかな？

すりきず 水道の水で洗い流す



はな血 すわって、小鼻をつまむ



足のつり 少しずつのばす



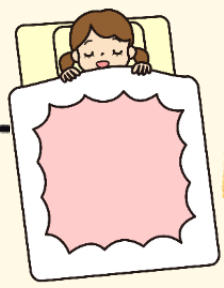
気をつけて！ けがをしやすいのはこんなとき



すいみん役割

★からだや脳を休めてつかれをとる

★心が落ちつき、おだやかになる



けがの予防にも すいみんは大切！

