



令和7年9月26日 八幡小学校 ほけんしつ

あさゆうすず 朝夕涼しくなってきたずいぶんと過ごしやすくなりましたね。しかし、日中との
きおんさ おお 気温差が大きく、たいちょう くず 体調を崩しやすい時期でもあります。うわぎ き 上着を着て調節するなど工夫
しましょう。うんどうかい れんしゅう ほんかくてき 運動会の練習も本格的になります。はや はやお あさ 早ね、早起き、朝ごはんでは生活リズム
を ととの げんき す を整え、元気に過ごしましょう。



- ①昨夜はぐっすり眠れた
- ②顔色はいつもと同じ
- ③体の調子はいつもと同じ
(だるさや疲れは感じない)
- ④朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おう
ちの人？ それとも先生？ いいえ、自分の健康
を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、
からだ ちようし し 体の調子を知っておくために、まいあさ うえ 毎朝、上の5つを
チェックしましょう。

もし、き 気になることがあったら、げんいん かんが 原因を考えてみ
ましょう。さいきん よふ 最近、夜更かししていませんか？ 栄養
バランスのよい食事をきちんと食べていますか？
たいちよう ふりよう 体調不良にならないよう、生活リズムに気をつけ
ましょう。



かんせんしゅう 感染症のはやりだす時期です。
て あら かんせんしゅうよぼう きほん 手洗いは感染症予防の基本です。
せっ て あら 石けんでていねいに手を洗ったら、ハンカチで
ふきましょう。ハンカチを持ってきていない人は
じゅんび 準備しておきましょう。

秋の花粉症対策

げんいん しょうぶつ ちか 原因の植物に近づかない



あき 秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。
こうえん か せんじき おお 公園や河川敷に多いので気をつけてください

か ふんしゅう はる 花粉症という春のイメージが強いですが、あき 秋
にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症
があります。もしかして おも つぎ と思ったら次のような対
策をしましょう。

そと い 外に行くときは
マスクや
か ふんしゅうよう 花粉症用メガネ
をする



め はな くち か ふん 目や鼻、口に花粉が
はい 入らないようにガードしましょう

がいしゅつ き たく 外出から帰宅したら
い ふく 衣服をはらう



い ふく か ふん お 衣服についた花粉を落としましょう

き たく ご 帰宅後すぐに
うがいと
せん がん 洗顔をする



かお か ふん あら なか 顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

☆まちがいさがし☆

2枚の絵を比べて7つのちがいをさがそう！

