



きせつは、すこしずつ あきめいてきました。とよだげんきかいぎで、がくしゅうした「げんきぴらみっど」は くずれていませんか？やすみのひは、からだのちょうしを ととのえてげんきながっこうせいかつをおくりましょう。

とよだげんきぴらみっど とは =こころとからだのげんきのしくみ



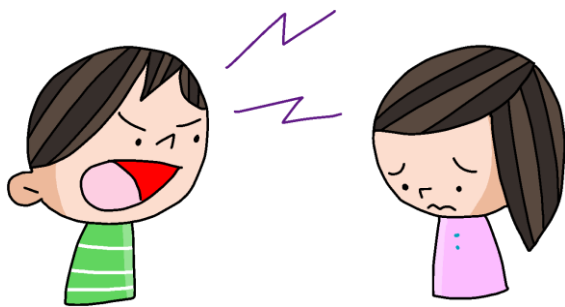
こころのげんきがないひとは、  
からだのげんきをみなおしましょう。  
ならいごとなど、むりをしすぎて  
つかれていませんか？

からだのげんきがないひとは、  
せいかつりずむをみなおしましょう。  
「はやね・はやおき・あさごはん」、  
ゲームやスマホのつかいかたに  
きをつけましょう。



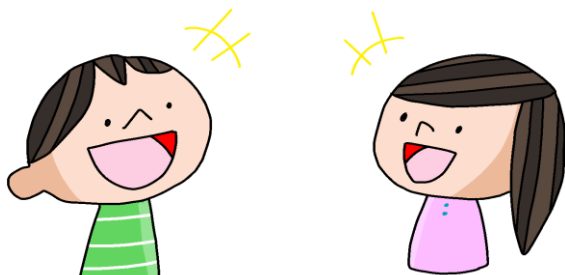
## ことば ことば チクチク言葉とふわふわ言葉

「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉でうれしくなったり、逆に悪口を言われて傷ついたりしたことはありますか？言葉には大きな力があり、ささいな言葉でも傷つけることもある「チクチク言葉」がある一方で、相手を元気にさせる「ふわふわ言葉」もあります。ふわふわ言葉を口にすると、きもちのよいやりとりができます。ふわふわ言葉を積極的につかってみましょう。



### ちくちくことば チクチク言葉

わるくち ひ きやく わるくち い  
悪口や冷やかし、おどし文句、「ばか」など  
い い い いや おも  
言っても言われても嫌な思いをします。



### ことば ふわふわ言葉

かんしゃ ことば ことば  
感謝の言葉、ほめ言葉、あいさつ  
（「ありがとう」「すごいね」など）  
ほかに何があるか 考えてみましょう！

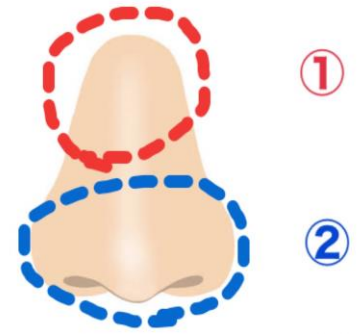
ねんせい **<5年生>** けがのてあてを学習しました

<クイズ> はなちでおさえるばしょ

けがをしたら、どうしたらよいでしょうか			
けがの防止⑤	すりきず きりきず	きりきず はなち	だぼく やけど ねんざ つきゆび
手当の 仕方	きず口を <b>せいけつ</b> にする	きず口を <b>圧迫</b> する	けがをしたところを <b>冷やす</b>
けがの 種類			
何のために	細菌の感染 を防ぐ	血の流れを 止め、出血 を防ぐ	やけどや、 はれの悪化 を防ぐ

ロイロノートでならべかえをしました!

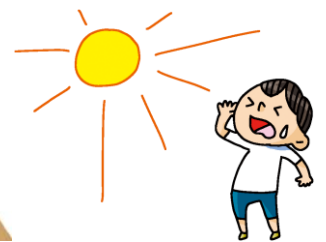
はなちは、①と②のどちらから  
でることがおいでしょうか。



ほごしゃ **保護者のみなさまへ**

あさごはん たべてふせごう  
ねっちゅうしょう

いつもいねいな健康観察とロイロノートへの  
送信をありがとうございます。運動会練習も始ま  
りますので、熱中症予防のために、朝食を食べ  
てから登校させてください。



がつ はついくそくてい  
**10月に発育測定があります**

10月3日(月)、4日(火)、5日(水)に発育測定をしますので、健康手帳  
を持ち帰ります。お子さんの成長を確認し、サインか印を押していただき  
ましたら、すみやかに学校へ提出をよろしくお願いいたします。



たいいくぎ きふ  
**体育着の寄付について**

今後使う予定がなく、サイズの合わなくなった体育着があるご家庭は、  
保健室に体育着の寄付をしていただくと大変助かります。



けがのくいず <はなちでおさえるばしょ> ことえ

はなちの てあて

② キーゼルパツハ部位という

血管が多くある部位から出ることが多い



**こはな** をつまんで(圧迫)  
うつむく



NG  
最初からティッシュを鼻の中につめない  
上を向かない