



令和5年10月 呉市立本通小学校

10月に入り、秋らしくなってきました。天気の良い日の昼間は、少しからだを動かすと汗が出るほど暑いですが、雨の日や朝方・夕方は風がひんやりと感じられます。一日の気温の差が大きいときは、風邪をひきやすいので、とくに注意が必要です。寒いと感じたときに、パッと着られる上着を用意しておきましょう。



とつぜんですがみなさんに質問です。最近、天気の良い日を見ている、「○○注意報」がほとんど毎日出ているのに気づいた人はいますか？○○に入る言葉は何でしょう？正解は「乾燥」です。「乾燥」とは空気がカラカラに乾いているという意味です。

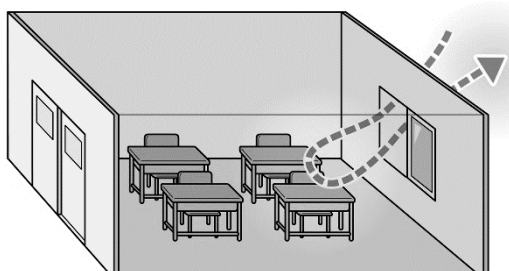
インフルエンザや風邪の原因となるウイルスは、乾燥した空気が大好きなので、みなさんが過ごす部屋を加湿することがとても大切です。また、ずっと窓を閉め切っているとウイルスがいるかもしれない汚い空気が部屋にずっとあることになるので、定期的な空気の入れかえ(換気)もとても大切です。朝の時間や休み時間には、必ず窓を開けて換気しましょう！また、17日(火)からは各教室に加湿器を置きます。しっかりと加湿・換気をして、ウイルスから体を守りましょう。



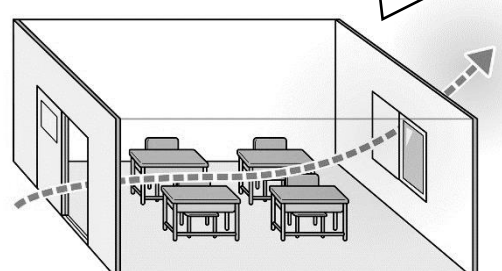
空気の入れかえができていない

風の通り道をつくろう！

風が入って空気の入れかえができています



片側の窓だけを開けたとき



両側の窓を開けたとき

# ☆食欲の秋

秋といえば食欲の秋です。たくさんの食べ物が旬（1年の中で一番おいしく食べられる期間）を迎えます。旬の食べ物は、味が濃くなり、そのぶん栄養もたっぷりです。サンマやクリ、カボチャ、ブドウ、キノコなど旬のものをたくさん食べて元気にすごしましょう。



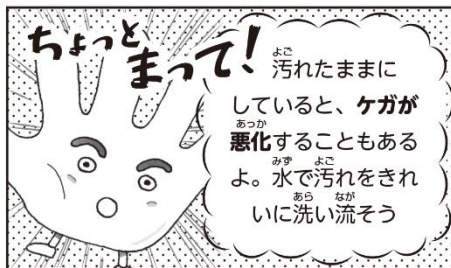
# ☆スポーツの秋

みなさんは「スポーツの秋」という言葉を聞いたことはありますか？秋がそのように言われるようになったのきっかけは1964年に開催された東京オリンピックにあります。毎年10月は熱中症になるリスクが夏よりは減り、体が冷える冬よりもスポーツがしやすい環境でした。その中でも10月10日は東京の天気が晴れになることが多かったため、オリンピックの開会式の日として選ばれました。

それを記念して、10月10日が祝日となり、今では10月の第2月曜日が「スポーツの日」とされています。こうして秋は多くの人々がスポーツを楽しむ季節となりました。

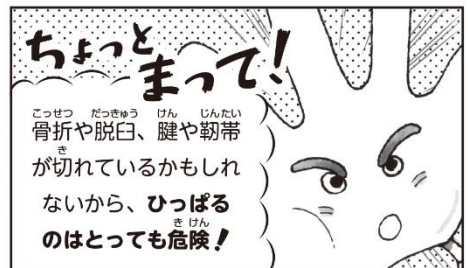
本通小学校のみなさんも、スポーツの秋をめでいっぱい楽しんでください。けれど、ケガをしないように、準備運動も大切にしてくださいね。

休み時間



きれいに洗って、自分で治そうとする力「自然治癒力」を助けてあげてね

体育の時間



運動前の準備運動も大切だね。つきゆびくらい...と思わず、安静に

安静 (Rest) 冷却 (Icing) 圧迫 (Compression) 挙上 (Elevation) の頭文字