

ほけんだより 10月

宮小 学校 10月8日
令和3年 10月8日

気候がすっかり秋となって、登校時は涼しいと感じることが増えました。自分で体温調節ができるよう、上着を用意している児童も見かけます。しかし、日中は気温が上がり、汗ばむことがあるので、水分補給は欠かせません。これからも水筒の用意を忘れないようにしましょう。

季節の変わり目は体調を崩してしまうことがあります。「鼻水が出るな…」「なんだかしんどいな…」など、体の調子がいつもと違うと感じたら無理をせず、お家の人と相談をして病院で診てもらったり元気になるまでお家で休んだりして、体調を管理してくださいね。



身につけよう！手洗い習慣

～感染症予防の基本～



外出から戻ったとき



トイレに行った後



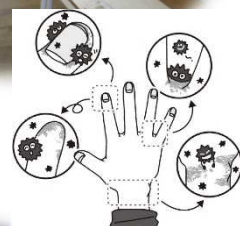
調理・食事の前



くしゃみや咳をした後



手洗い指導の様子



洗い残しはありませんか？

1年生 手洗い指導

教育実習生が「手洗い指導」をしてくれました。6つのポーズを当てるクイズをしながら、手のどの部分が洗えているかを教えてくれました。音楽に合わせて実際にポーズをとり、楽しく学ぶことができましたね。

手洗いは自分を守るだけでなく、まわりの人を守るためでもあります。これからも丁寧な手洗いを続けましょう♪



ハンカチを忘れないようにしましょう！

運動会の日、手洗い場にポスターを掲示しました！

10月の保健目標

目を大切にしよう

まゆげマン

頭からの汗からガード！

まぶたマン

外傷や乾燥などからガード！

なみだマン

目に栄養を送って、乾燥からもガード！

目にゴミが入っても



こすらないで！

まつげマン

ほこりやゴミ、涙の蒸発などからガード！

まばたきマン

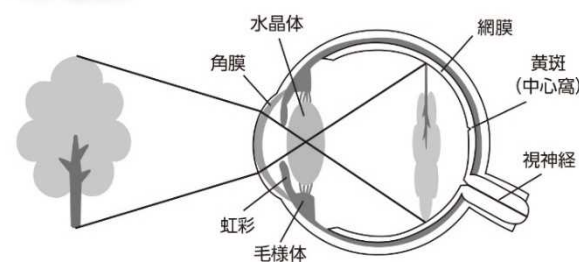
なみだを全体に行き渡らせて目をガード！

アイレンジャー参上！大切な目を守るんジャー！



目のしくみ

物の色や形は「光の情報」として目に届きます。光は角膜と水晶体を通ったときに屈折し、網膜で像を結びます。



保護者の方へ



いつも学校保健教育にご協力いただき、ありがとうございます。
新型コロナウイルス感染症に不安がある中、毎日お子様を学校へ見送ってくださっていると思います。新型コロナウイルスは、重症・軽症にかかわらず感染を広げてしまうことがあると、現在わかっているようです。そのため、ご家族に風邪等の症状がある場合は、その家族の方が病院等を受診され、感染のおそれがないと判断されるまで登校を控えるようお願いしているところです。風邪等の症状がある方は医療機関で受診されることをお勧めいたします。今後ともご理解とご協力をお願いいたします。

