



ほけんだより10月

千早小吹台小学校
ほけんしつ
保健室 2019.10.9

秋といえば「読書の秋」、「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」
があります。みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？衣服の調節が
難しい時期ですが、体調を崩さないよう十分に気をつけてください。



気持ちのよい季節より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つつい食べすぎに
その分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに
汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず
睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え
手洗い・うがいの習慣を

手洗いのときに気をつけたいポイント

その1 最初に水道の水で
手をぬらし、石けんを
よく泡だてよう！



爪は短いですか？爪の間には、
汚れやばい菌が、たまりやすいよ。

その2 すみずみまで洗ったら、
水道の水で石けんや
よごれをしっかりと
洗いながそう！



手を洗ったときは、ハンカチでふいていますか？
毎日、清潔なハンカチを、用意しよう！

その3 最後にきれいな
タオルなどで水分を
よくふきとろう！



10月の保健目標 目を大切にしよう



朝起きてから夜寝るまでの間、「目」は常に何かを見
ていて、周りからいろいろな情報を取り入れています。
そんな働き者の目を、あなたは大切にしていますか？



保健室前にも「目」に関する
掲示物を貼っています。

- * 目を守るしくみ
- * 目のクイズ
- * 目にやさしい生活
- * 目の体操



希望者に色覚検査を実施します

1・4年生にのみ希望の有無を確認する案内を配りました。
1・4年生以外で色覚検査を希望される方は、担任にお知らせください。