

ほけんだより

令和2年10月16日
丹波篠山市立城東小学校
No.6 保健室発行

涼しくなり過ごしやすい季節になりました。でも、朝晩は涼しく、日中との気温差があり、体調をくずしやすい時期でもあります。気候に合わせてじょうずに衣服を調節しましょう。



朝晩・日中の
気温差に注意

最近、「手洗い」忘れてない？

「学校の新しい生活様式」での生活がスタートしてから4ヶ月ほどたちました。初めは意識しながらしていた手洗いも今では・・・どうでしょう？ 忘れていませんか？

もう一度、手を洗うときは、どんなときか確認しましょう！

登校したとき 外から教室に入るとき トイレの後 給食の前

共有の物をさわる前と後（タブレット、楽器、ボール、本など）

※特別教室に入る前と出た後は、手洗いをします。

スクールバスに乗る前と後（バス通学の人） そうじの後 など

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なもの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まると、カゼをひいたり病気になることがあります。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

【10月の保健行事】

- | | | |
|--------|--------|-------------|
| 20日(火) | 視力検査 | 1～3年 |
| 21日(水) | 視力検査 | 4～6年 |
| 27日(火) | 尿検査 | |
| 28日(水) | 尿検査予備日 | |
| 30日(金) | 眼科健診 | 13:20～14:20 |
- (色覚健康相談 4年希望者のみ)

メガネを使用している人は忘れずに持ってきてください。



探検隊!



日常生活の
いろいろな
探検!

出発!

スタート

Mission

1 前髪がのびてきた

A

短く切るか
ピンでとめる

B

気にせず
そのまま

Mission

3 ゲームをするなら

A

ホスを剛すまで
何時間でも

B

時間を決めて
休けいしながら

Mission

2 勉強するよ

A

姿勢よく座って

B

寝転んで

Mission

4 夜になりました

A

早めに寝る

B

この番組が
終わるまで...

ゴール

目にやさしい生活が
わかったかな?
目を大切にするための自分の
ルールを決めよう!

(各案)

(ルール)

は、目を大切にするために、
をがんばります。

(例) ゲームをするときは〇分にする、夜は〇時に寝る、姿勢をよくして勉強する など