

ほけんだより

たらしょうがっこう ほけんしつ
多良小学校 保健室

はっこう
2021. 10. 05 発行

10月号



10月になりました。季節が移り変わっていくのを感じる日々です
気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。
きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、体にも
心にも栄養をたくさんあげてくださいね。



規則正しい生活、手洗い、窓あけでしっかり病気を予防しましょう。

あなたの目を守るのには

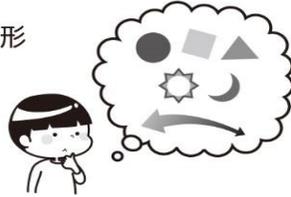


10月10日

目の愛護デー

朝起きてから夜ねるまでの間、目は常に
まわりからいろいろな情報を取り入れて
います。

- ①ものの大きさや形
- ②色
- ③明るさ
- ④遠い近い



そんな働きの目を、テレビやゲーム、
スマホなどで、使いすぎていませんか？

ふだんから目にやさしい生活を心がけ、
目を守ってあげましょう。

10月10日は目の愛護デーです。

毎日使っている目。皆さんは大切にできて
いますか？暗い部屋で本を読んだり、休け
いをせずにゲームをしたり、前がみが目に
かかっていたり・・・そんな人は、目が少し
疲れているかもしれません。

・本を読んだり勉強をしたりする時には明
るくする。

・ゲームやテレビは1時間おきに目を休める。

・前がみは短く切るかピンでとめる。

上に書いたことを心がけて、目にやさしい
生活をしましょう。

まだまだコロナ禍 病気をしっかり予防しましょう

多良小学校では現在、おうちでの検温(体温測定)や体調チェック、登校時の検温等新
型コロナウイルス感染予防対策をしています。各教室や、児童玄関の所に消毒液も設置
しています。みんな、病気を予防するために頑張っていますね。

ところが、感染者も減ってきて落ちてきた様子があるからか、学校内で手洗いや消
毒がしっかりできていない人や、マスクを外してお友達とおしゃべりしている人の姿を見か
けます。「教室を出入りするときには必ず手洗いと消毒をする」「お友達とおしゃべりする
時には必ずマスクをつける」「マスクを外す時にはお友達とはなれる」という事をもう一度
しっかり考えてほしいと思います。みなさんや、みなさんの大切な人(お友達や家族)を守
るために大切な事ですので、しっかり守ってください。

※ご家庭でもお家の方から体調管理についてお話しただけたらと思います。

※保護者様へ

10月末に、6年生は修学旅行、5年生は宿泊訓練があります。宿泊を伴う行事ですので、
行事の前後2週間はより細かな体調チェックが必要となります。保護者の皆様にはチェッ
記入等お手数をおかけいたしますが、全員が安全に、元気に行事を行うことができるよう、
ご協力をよろしくお願いいたします。

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあ
わ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体
やしわに石けんがよく
行きわたります。

Q 一番洗い残しがが多いの
は何指？

A それは親指。親指は
にぎってくるくる回
して洗います。

Q 手洗いに
かかる時間は？

A しっかり洗うと、
30秒はかかります。

手洗いの
ポイントは
この6つ



親指

手の甲

手首



指先

指の間

手のひら

いろいろな病気からからだ
を守る、一番かんたんな方
法、それが手洗い!

新型コロナウイルス
感染予防を続けましょう

