

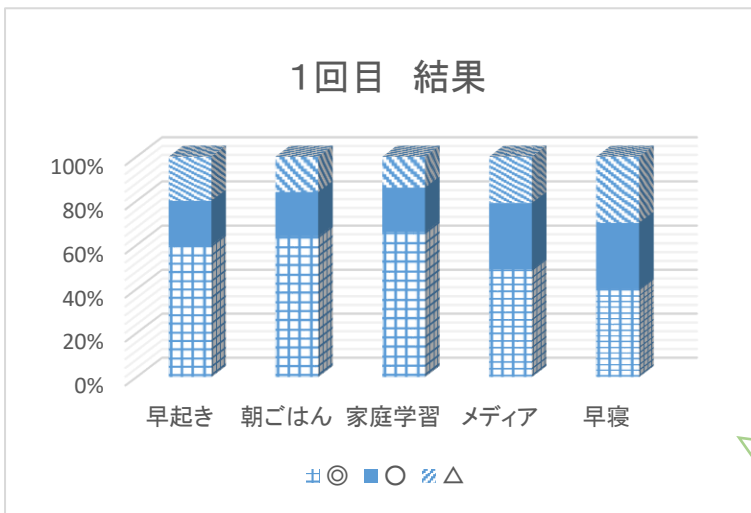


令和3年 10月1日
仁田佐古小学校 保健室
No. 7

朝晩涼しい季節になりました。この時期は、気温の変化が激しく、体調を崩しやすいときです。風邪を引かないためにも、規則正しい生活を心がけましょう。また、旬のものを食べたり、運動したり・・・秋をいっぱい楽しんで、「健康の秋」にしましょう！



第1回生活リズム点検カードの結果！



ネット・電子メディア利用

「ながさき基準」・夜9時まで

保護者の方へ

たくさんのご協力ありがとうございました。1回目の結果では、達成度◎が、早起き、朝ごはん、家庭学習の項目で6割程度、メディア、早寝の項目で5～4割程度でした。生活カードの実施は、ただ、点検をするのではなく、自分たちの生活を見直して、改善していくことを目的としています。早寝、早起き、朝ごはんが子供たちの体や心を育てます。是非、御家庭の協力をお願いします。

10月10日は目の愛護デー！



黒板の文字、
見えていますか？

黒板の文字が見えにくくなった人は
早めに眼科を受診しましょう！

うんどうかい れんしゅう
運動会の練習が始まります！



10月31日(日)の運動会に向けての練習が始まります。充実した運動会にするためには、体調を整えることが大切です。また、けがの予防も大切です。本番まで、次のことを意識して過ごしましょう。



てあし つめ き
 手足の爪は切っておこう。



じゅんびうんどう
 準備運動をしっかりとしよう。



あせ すいとう
 汗ふきタオル・水筒を
 わす 忘れずに持っていこう。



くあい わる
 具合が悪いときは
 むり やす
 無理せずに休もう。

10月15日は「世界手洗いの日」

て あら たい せつ
どうして手洗いは大切ななの？

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！



て
 手についたバイキンは、
 くち はな め からだ
 口や鼻、目などから体
 の中に入って、悪さを
 なか はい わる
 します。体を守ろうと
 からだ まち
 する力が弱まってい
 ちから よわ
 ると、カゼをひいたり病
 びょう
 気になったりします。



だから、手洗い。
 せっ つか
 石けんを使って、
 つめ あいだ て こう
 の間、手の甲、
 ゆび あいだ て くび
 指の間、手首まで
 しっかり洗おう。



て あら
 手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね