

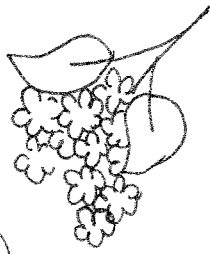
ほけんだより 10月

2021.10.13
No.6

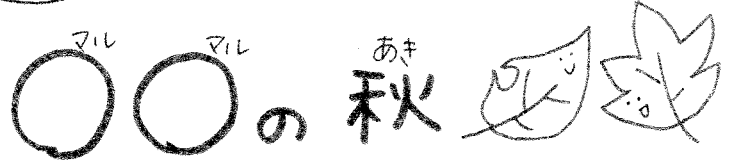
龍川・山田のつ



10月、秋です。
また、しばらく暑い日もありそり
ですが、体調管理に気をく
けて、元氣いっぱいすごしましょ。



みんなは
どうすごす??



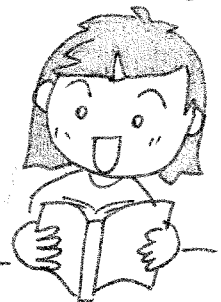
あつ〜い夏が終わり、すがすがしい秋の季節にたよ
りました。何か新しいことにチャレンジする、自分のきょうみか
あることにじっくり取り組むよい季節です。みんなは、ど
んな秋にしますか?

たまたまには、ゲームやテレビ
からはたよれて、本を讀ん
でみては?

スポーツ
の
秋

すずしくなってきた
ので、外で思いっきり
体を動かそう!!

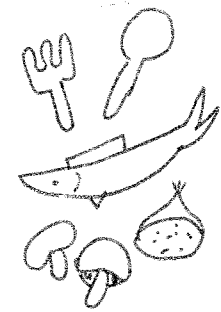
読書の
秋



しずかに
のんびり
やってみよう。



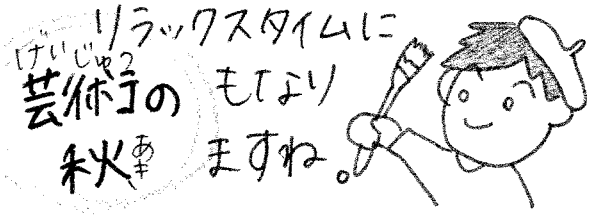
食欲の
秋



すずしくなると、食欲
も出てくる時期です。

サンマやくりなど
旬の食材を味
わってみよう。

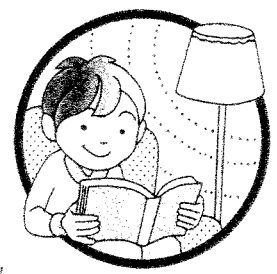
絵をかいたり、音楽をき
いたり、映画を見たり...
じにも栄養を...



リラックスタイムに
芸術の
秋

10月10日は目の愛護デー

10月10日は、目の愛護デーです。みんなは、目に
やさしい生活していますか?



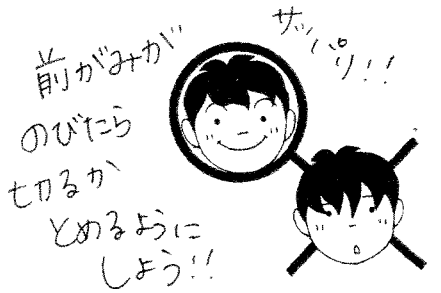
勉強
や
読書

あか ぼしょ
明るい場所
で
姿勢を正しく!!



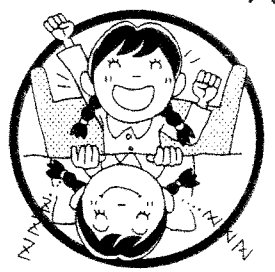
テレビやゲーム

じかん
時間を決めて
適度に休めい
画面に近づきすぎ
てよい

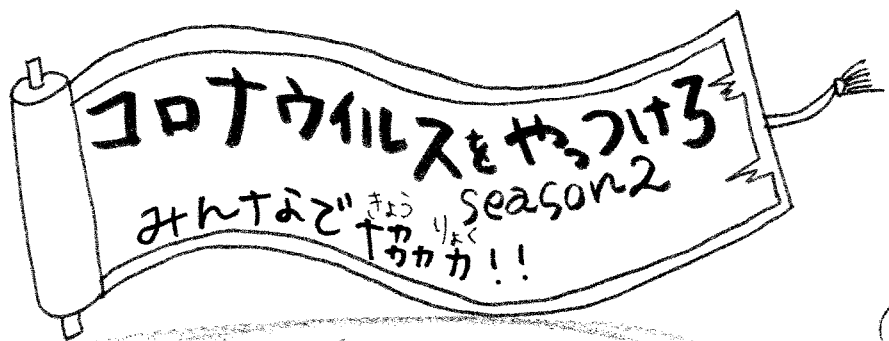
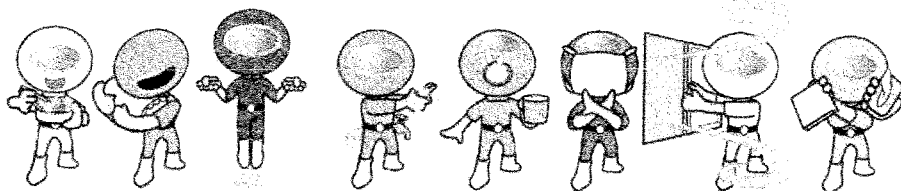


生活
の前がみは?

まえ
バランスのよい
食事、睡眠も
大切です。



ユウセイジャー



感染症対策 しっかり見直そう!!

新型コロナウイルスの感染者が、全国的にも増えてきました。が、まだ「気をぬかず、一人ひとりが感染症対策をしっかりとつづけて、元氣いっぱいすごしましょう。」

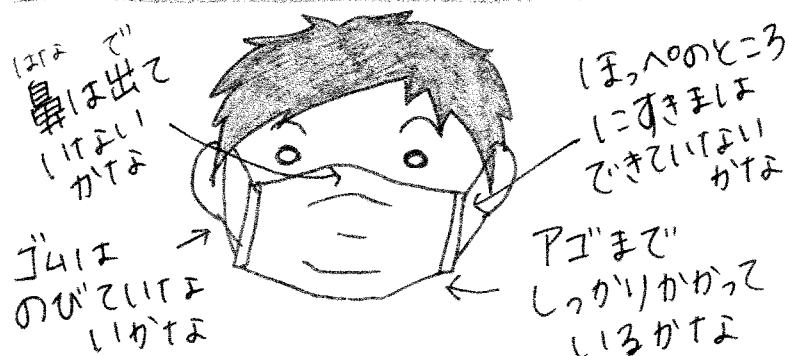
① 毎日しっかり健康チェック!!
朝、必ず「おうちの人と、健康チェックをしましょう。体温も毎日測って、チェックカードに書きましょう。」

- ・せきが出たり、のどが痛かったりしていませんか?
- ・体がだるくいませんか?
- ・頭痛や腹痛、その他しんどいところはありませんか?

体調が悪い時は、必ず「おうちの人に言いましょう。無理せず、おうちで休んで、早めに休ませてあげましょう。また、早めに病院に行ってみてもらいましょう。」



② いつでもしっかりマスクをつけよう!!
今つけているマスク、ゴムがのびていませんか? 鼻は出ていませんか?
せっかくつけているマスク、正しくつけていなければ「意味がありません。」



マスクは、すき間ができないようにつけることが大切です。
予備のマスクも、2~3枚ラップセルに入れておきましょう。



③ こまめにしっかり手あらいをしよう!!
登校したとき
・トイレの後
・給食の前
・そうじの後
・休み時間の終わり
・特別教室、合同教室を使う前と後
・家に帰ったとき
・色々な人が使う物を使った後 など
こまめに、石けんですっきり手あらいをしましょう。

手についたウイルスを体の中に入れておかないためには、石けんでの手あらいがとても大切です。指先や指の間、手首まで、時間をかけて、すみずみまでキレイにあらいましょう。

