

10月

ほけんだより

平成26年9月26日

練馬区立北町西小学校

校長 世古 徳浩



10月が近づき、朝・晩は涼しくなりましたが、体の調子はどうでしょうか？ 季節の変わり目には、人間のからだは気温の変化に適応しようとがんばり、その疲れが出て体調をくずすことが多くなります。夜は早く寝て、じゅうぶんな睡眠で疲れをとりましょう。

ほけんもくひょう
10月の保健目標



め たいせつ
目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしましょう！



め
目がつかれたら



め たい
目の体そうをする
(ぎゅっととじて
ひとみを動かす)

とお
遠くを見る



め わる かんきょう
目に悪い環境
をチェックし、
げんいん
原因をとりの
ぞく



め うんどう
目も運動で
つか
疲れる!?



テレビゲームをすると、目は速い画面の動きにあわせて動くので、目の筋肉や神経はへトへトになります。そして、ゲームに集中しすぎてまばたきの回数が減るため、目は乾いてしまい、さらに疲れてしまいます。

ゲームは長時間続けず、「〇分やったら△分間は目を休める」など時間を決め、休憩をとり、目を閉じてゆっくりと眼球を動かしたりしましょう。また、ゲームをする部屋はふだんの生活と同じくらいの明るさで、画面に直射日光が当たらないようにするなど、環境を整えましょう。





きたにししょう がっこうかんせんしょうじょうほう
〈北西小 学校感染症情報〉

9月19日頃から、低学年で水痘（水ぼうそう）がはやり始めました。現在、全校で10人近く罹患しています。他にも、アデノウイルス感染症や流行性耳下腺炎に罹患した児童も1名ずついます。気をつけてください。

てあら 手洗いが

カゼ・インフルエンザ予防の

きほん 基本です



こうかてき 効果的ながい・手洗い てあら

かぜやインフルエンザをふせぐためのうがいや手洗いがきちんとできているか、クイズで再確認

Q1 てあら 手を洗うときは…

- ① みず 水でさっとぬらす
- ② せっけん 石けんでていねいに洗う

Q2 てあら 洗ったあとの手は…

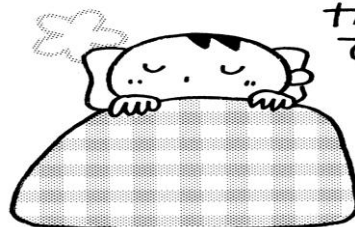
- ① き 着ている洋服でふく
- ② せいけつなタオルやハンカチでふく

Q3 うがいをするときには…

- ① のどのおくまでガラガラと
- ② ② 口の中だけブクブクと

こたえ：Q1 ②、Q2 ②、Q3 ①

10月の保健行事



カゼはひきはじめが 解心 無理しないでね

10月 2日（木） あき し か けんしん ぜんこうじどう ごぜんちゆう 秋の歯科検診（全校児童：午前中）

* あさ 朝ごはんの後、あは 歯をしっかりとみがいてきてください。

10月 7日（火） 5ねんせい いどうきょうしつまえ けんこうしんだん 5年生の移動教室前の健康診断

* 5ねんせい 5年生のみなさんはけんこうカードを必ず持ってきてください。

10月 16日（木） ねんせい がくしゅう 4年生のそしゃく学習

* にほんだいがくしがくぶふぞくし かえいせいせんもんがっこう がくせい しどう 日本大学歯学部附属歯科衛生専門学校が指導していただきます。

