

ほけんだより



令和2年10月 1日
練馬区立練馬東小学校
校長 高野 正之
養護

秋の気配が感じられるようになってきました。寒さとともに近づいてくるのが、かぜ・インフルエンザなどのウイルスです。手洗い・うがい、軽い運動・栄養バランスのとれた食事・十分なすいみんなど、「規則正しい生活リズムと生活習慣」は守れていますか？

学校での手洗いも習慣化してきましたが、ハンカチを忘れて拭かなかったり、洋服などで手を拭いたりしてる児童も多くなります。寒くなって来たとはいえ、休み時間には外で元気に遊び、汗びっしょりのままで過ごしている児童もよく見かけます。清潔なハンカチや汗拭きタオルを持参しましょう。

毎朝の健康観察で体調が悪い場合は、無理せずお休みをして体調がよくなってから登校してください。また、ご家族の中で熱がある人が出た場合も無理に登校せず、御家庭で様子を見ていただくなどの御協力も引き続きお願いいたします。

たいせつな目はたぐやんのものにまもられているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

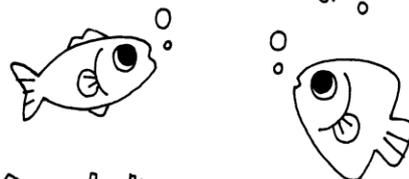
まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ！

まゆげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ほくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。



まぶたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

なみだ

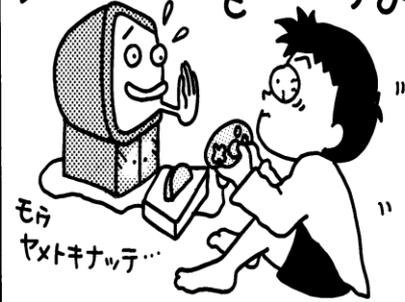
ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！



10月10日は 目の愛護デー

～目にやさしい生活
心がけていますか?～

長時間近くを見続けな



正しい姿勢で勉強しよう



前髪、目にかかるの?



バランスのとれた食生活

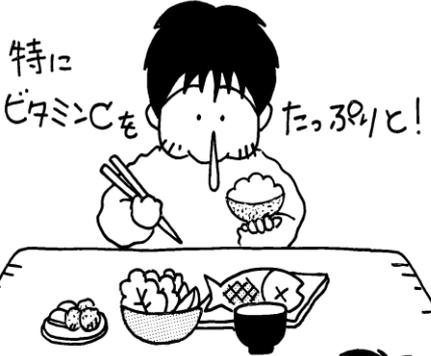


カゼ・ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませ
ことも心がけましょう。



しっかり食べて
栄養をとりましょう。



室内の温度・湿度にも
気を配りましょう。



急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み...
こんな症状のときは インフルエンザかも!?

早めに病院へ行き
治療を受けましょう。



10月のほけん行事

16日 (金)	内科健診 (2・3年)
21日 (水)	心臓病健診 (1年)
29日 (木)	就学時健診 (未就学児) 学校保健委員会 (学校医)