

ほけんだより 10月

令和4年9月30日
ながはらしょうがっこう ほけんしつ
長原小学校 保健室

心地よい秋の風が吹き始め、季節が夏から秋へと変わってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。手洗いうがいをしたり、季節に合った服装をしたりして、体調管理を行いましょう。



10月の行事予定

日にち	ほけんぎょうじ 保健行事
10月10日(日)	めあいご 目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」 目を大切にするために

前髪が目に入っていたら、ピンやゴムでとめるようにしよう。

読書やテレビ、ゲーム、パソコンなど、目を使う時は、部屋は明るくし、目から30cm以上はなれるようにしよう。

30分に1回は休けいをして、目を休めよう。

早寝を心がけて、しっかり睡眠をとるようにしよう。

テレビやゲームなどは、ルールや時間を決めて、守るようにしよう。

◆ 新型ウイルスなどの感染症予防対策

かんせんしゅうよぼうたいさく
きそくただ せいかつへん
~規則正しい生活編~

①早寝・早起き
②朝ごはん
③適度な運動
④毎日の排便

⑤体の清潔(歯みがき・入浴・つめを切るなど。)
⑥バランスのよい食事



規則正しい生活で疲れをとろう。

2学期が始まり、約1か月が過ぎました。そろそろ疲れがでてきていませんか？
睡眠不足や朝ごはんを食べないことが続くと、より疲れやすくなってしまいます。
はつらつ健康チェックカードなどをみると、朝はしっかり早起きができている人も、寝る時間が夜10時を過ぎている人や、朝ごはんを食べていない人がいました。

感染症予防対策のためだけではなく、疲れをとるためにも規則正しい生活を心がけましょう。



◆ 保護者のみなさまへお願い

日頃は、新型コロナウイルス感染症対策としまして、毎日の検温の実施、大変お世話になっています。学校で毎日確認をさせていただいておりますが、土日や夜の検温が未記入の場合が見られます。検温は、体調不良の早期発見や、新型コロナウイルス感染症等が発生した場合に参考にさせていただくためのものです。検温の徹底のご協力のほどよろしくお願い申し上げます。