

# ほけんだより

高時小学校 保健室  
2020年10月14日

あき 秋です。しょくよく あき 食欲の秋、スポーツの秋、そしてへんきょう あき 勉強の秋。  
あなたにとってはどんなあき 秋になるのかな？きこう 気候もいいし  
なに 何をするにもいいきせつ 季節です。いろいろなことにちょうせん 挑戦してみ  
ましょう。でもにちゅう 日中のきおん 気温にひら あさゆう ひ こ 比べ朝夕は冷え込むので、  
かぜをひかないようにちゅうい 注意しましょう。



10月15日は「せかいてあら ひ 世界手洗いの日」

## どうしててあら 手洗いはたいせつ 大切ななの？

ドアノブやて 手すり、  
つぐえ 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 などから からだ  
口や鼻、目などから体  
の中に入って、悪さを  
なま します。からだ まも  
守ります。体をまも  
ろうと する力がよわ  
弱まっている  
と、かぜをひいたり病  
き 気になるります。

だから、てあら 手洗い。  
せっけん を使って、  
つめ あいだ 手のこう  
の間、手の甲、  
ゆび あいだ て くび  
指の間、手首まで  
しっかりあら 洗おう。



て 手をあら 洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

## めに やさしい せいかつ 生活をしよう

めに かかっていますか？



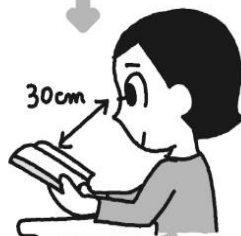
まえがみ き 前髪は切るか、  
ピンでとめる

こすっていますか？



ゴミがはい 入ったときは、  
みず い 洗面器の  
水を入れた洗面器の  
なか 中でまばたきをする

ちか 近づきませんか？



ほん 本やノートから  
め 目を30cm以上  
はなす

ちようじかん 長時間になっていませんか？



テレビやゲームは  
じかん き 時間を決め、それ  
いじよう 以上はやめる

# 急なあつさ・さむさに注意!!

夏のころにくらべてようやくあつさが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。服装も半そでから、そろそろ長そでを用意したほうがいいかな…とみなさんも思っているかもしれません。

秋から冬へ。これからもっと気温が下がりますが、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。『ぬぐ』『きる』がしやすい服装と、こまめに天気(気温)予報をチェックして、急なあつさ・さむさによるかぜや体調不良をしっかりと予防したいですね。

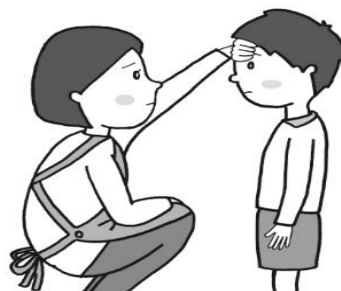


マラソン大会があります!

## 元気に走るために

### ①～学校に来るまで

食事とすいみをしっかりと取りましょ。登校前には、熱や体の痛み、だるさはないかなど、体調を必ずチェック。参加(登校)がむずかしいようなら、無理をせず休みましょ。



### ②～スタートするまで

走る前には靴をチェック。こわれていないか、しっかりひもをむすんだかなど、ケガの予防につなげます。準備運動をしたら、気持ちを落ち着けてスタートを待ちます。

### ③ゴールした後～

すぐには立ち止まらず、小走りから歩きへ、だんだんとスピードをおとします。整理運動も忘れずに。夕食を必ずとり、ゆっくりお風呂に入るなどして体をリラックスさせ、早めに寝ましょ。

