

ほけんだより

高時小学校 保健室
2022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秋になるのかな？気候もいいし
なに 何をするにもいい季節です。いろいろなことに挑戦してみ
ましよう。でも日中の気温に比べ朝夕は冷え込むので、
たいちょうかんり 体調管理に注意しましょう。



「暑い」から「寒い」へ… 季節の変わりめです

なつ 夏のころにくらべてずいぶんひる みじか 昼が短く、よる なが 夜が長くなってしまし
た。きびしかったあつ 暑さもようやくおさまり、すず 涼しさも感じられる
ようになりました。ちょうど今ぐらひは、かぜをひくなどたいちょう 体調を
くすず 人が増えてくる時期です。夏のあつ 暑さで思
ったいじょう 以上にたいりよく 体力が落ちていたり、きゅう すず 急に涼しくな
ったり、逆にまたあつ 暑くなったりすることがおも
なげんいん 原因です。



ころも 衣がえであき 秋～ふゆ 冬向きのふく 服に変わっていきますが、そのひの きおん や
たいちょう 体調にあわせて、きるものをこまめにちようせい 調整できるといいですね。

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、
つくえ 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、わる
さをして。体を守ろうと
する力がよわまってい
ると、かぜをひいたりびょう
き 病気になることがあります。

だから、て 手洗い。
せっけん をつかって、
つめの間、手の甲、
ゆび あいだ て くび
指の間、手首まで
しっかり洗おう。



て 手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？



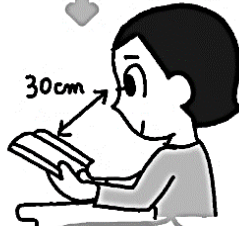
まえがみ き
前髪は切るか、
ピンでとめる

こすっていませんか？



はい
ゴミが入ったときは、
みず い せんめんき
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
目
目を30cm以上
いじょう
はなす

ちょうじかん
長時間になっていませんか？



テレビやゲームは
じかん
時間を決め、それ
いじょう
以上はやめる

がめん め きより
画面と目の距離は 30cm

がめん かくど
画面の角度を
かたむ
傾ける

ゆか りようあし
床に両足を
つける



タブレットを
つか
使うときは…

せなか
背中を伸ばす

しり うし
お尻を後ろにして
ふか こし か
深く腰掛ける



ぶんつか
30分使ったら、
とお
遠くを見て目を休めよう



よいしせいのためのグー・チョキ・パー

グー



グー1つ分

●つくえと体の距離は、
ぶん
グー1つ分にする。

チョキ



チョキで
ちよっかく
はさんで直角

●つくえはチョキではさんだら
ちよっかく たか
ひじが直角になる高さがよい。

パー



パー2つ分

●字を書くとき、目とノートは
ぶん
パー2つ分、はなす。