ほけんだより 10月

令和３年　９月　３０日
中野区立桃園第二小学校
校　　長　　山崎　義弘
養護教諭　　森内　由佳

少しずつ気温が下がり、秋らしい気候に近づいてきました。

本を読んだり、音楽を聴いたり、運動をしたりと、いろいろなことにチャレンジしやすい季節です。自分なりの「〇〇の秋」を見つけて楽しみましょう。

また、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節に気をつけながら過ごしましょう。

世界手洗いの日 10月15日

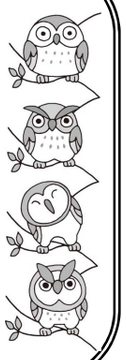
１０月１５日は、「世界手洗いの日」です。

新型コロナウイルスが流行して、手洗いの大切さが改めて注目されるようになりました。桃二小のみなさんも、毎日の手洗いを頑張っていますね。

日本では、きれいな水と石けんで手を洗うことができます。しかし、世界では十分に手が洗えないことで、防げるはずの病気にかかったり、命を落としてしまうこともあるそうです。

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法の一つが、石けんを使った手洗いです。正しい手の洗い方を毎日丁寧に続けて、習慣にしていきましょう。

～保護者の皆様へ～



毎日の検温、体調チェックにご協力いただきありがとうございます。このところ、休日明けの記入忘れが多くなっています。お休みの間も検温していただき、カードへご記入いただくようにお願いいたします。

見る力を試そう！

仲間はずれはどこにあるかな？

めめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめぬめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめ

●１０月の保健目標

「目を大切にしよう」

目は「脳の出張所」と言われるほど大切な器官です。その理由は、脳に送られる情報の８０％が、目から入っているからです。起きている間ずっと働き続けた目は、とても疲れています。たっぷり睡眠時間をとって、目を休ませるようにしましょう。

目に優しい生活ができているか、下のポイントを振り返ってみましょう。

～勉強や読書をするときは～

明るい場所でする

正しい姿勢でする

寝転がない

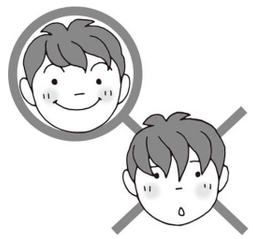
～テレビを見る・ゲームをするときは～

時間を決めておく

画面に近づきすぎない

適度に休けいをとる

～ふだんの生活で気をつけることは～



前髪が目にかからないようにする

バランスの良い食事をとる

しっかり睡眠をとる