

ほけんたいり 10月

一宮市立浅野小学校

10月になり、朝晩ずいぶん涼しくなってきました。

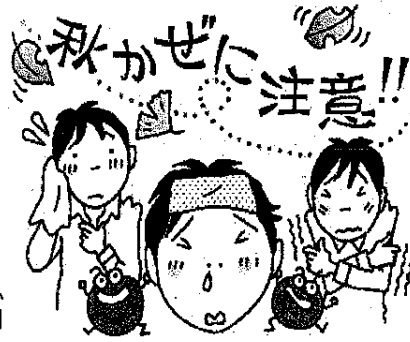
朝の登校の様子も少しずつ冬服を着てくる人が増え、見た

目にも季節の移り変わりを感じます。朝夕と昼間の気温差

が大きいので、体調を崩しやすい時期でもあります。校内

でも発熱や腹痛で保健室へ来る人も増えてきました。下着・上着などを上手に着て

体感温度を調節しましょう。



10月15日は世界手洗いの日

～手洗いで風邪を予防しよう!～

身につけよう! 手洗い習慣

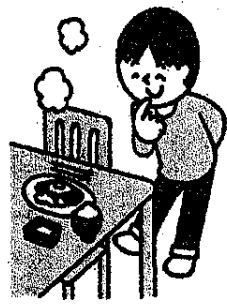
～感染症予防の基本～



がいしゆつ もど
外出から戻ったとき



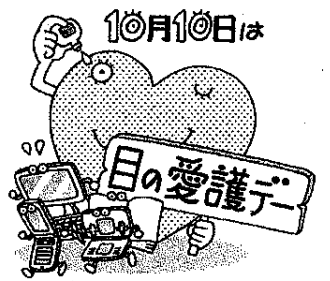
い おと
トイレに行った後



ちようり しよくじ まえ
調理・食事の前



せき おと
くしゃみや咳をした後



今月の保健目標 ～目を大切にしよう～

10月は秋の視力検査を行います。自分の目を大切にしていますか?

目にやさしい生活をしていますか?

テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。

正しい姿勢で勉強している。

テレビ画面から2m以上はなれてみている。

部屋の照明は、適度な明るさにしている。

好き嫌いなく、バランスのよい食事をとっている。

睡眠時間をしっかりとっている。

目にゴミが入ったときは、目をこすらず、よく洗う。

時々、遠くをながめることがある。