

ほけんだより10月

市川市立縮越小学校 保健室

わくわくスポーツデーが無事に終わり、5年生の稲刈りも行いました。
 美りの秋、心にも体にもいっぱい栄養をあげて、元気に過ごしましょう。

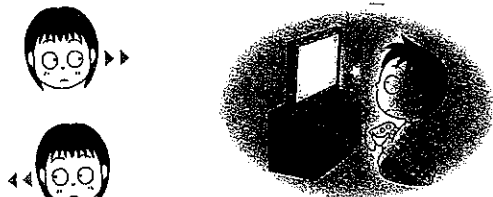
10月10日は目の愛護デー

《長い時間、近くを見すぎていない?》



時々遠くを見て目を休ませてあげて

《部屋が暗くないですか?》



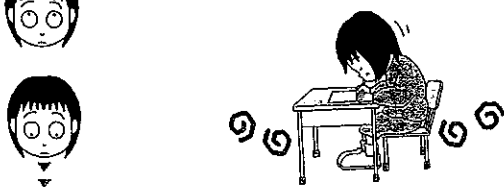
読書や勉強テレビの時は部屋全体を明るく

《前髪が目にかかっている?》

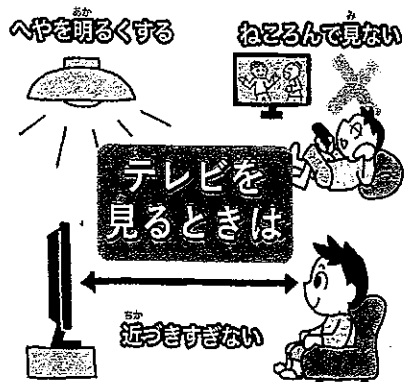


切ったり止めたりして目を出そう

《勉強中の姿勢は大丈夫?》



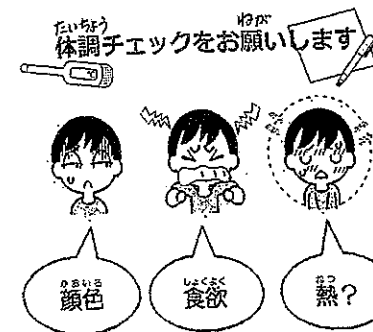
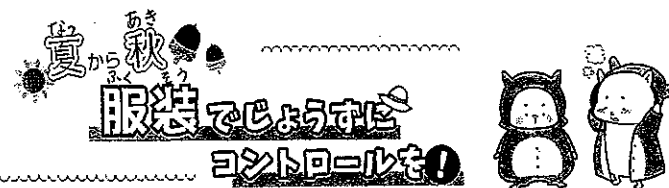
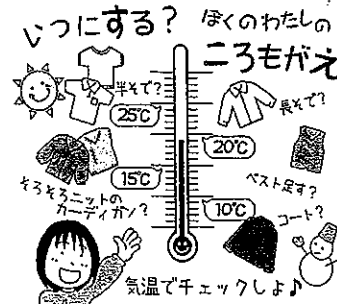
よい姿勢は見た目だけでなく体にも良いです



★生活リズムチェック週間 10/5 ~10/13

一日の気温差が大きく体調をくずしやすい季節です。暑さ寒さに合わせて脱ぎ着のしやすい上着等を上手に使しましょう。

生活リズムチェックで自分の生活を振り返り、草ね・草おき・朝ごはん、そして適度な運動を心がけて、充実した毎日を過ごしましょう！
 ゲームやテレビを見すぎず、目を休めてリラックスする時間も持ちましょうね！



手あらいクロスワードにちょうせん!

手洗いにまつわることばを入れて、クロスワードを完成させよう!

1						
8	☆		5			☆
6			2			
9						
7	☆	☆	3			

☆のついているマスの文字を並べかえて出てくる単語は何かな?

手洗いのときに気をつけたいポイント

- ポイント1: 最初に水道の水で手をぬらし、石けんをよく泡立てよう!
- ポイント2: すみずみまで洗ったら、水道の水で石けんやよごれをしっかりと洗いながそう!
- ポイント3: 最後にきれいなタオルなどで水分をよくふきとろう!

- 手あらいは、家に帰った後・トイレの後、□□□ (ヨコ3) を食べる前・ペット等の□□□□ (ヨコ1) をさわった時・赤ちゃんの□□□□ (ヨコ2) をかえた時等
- 洗い□□□ (タテ6) が多いのは、手のこう・指の間・つめ・手首・手のひらの□□ (ヨコ7) など
- 手あらいは、水だけでなく□□□□ (タテ4) を使おう
- 手を洗ったらせいけつなハンカチか□□□ (タテ5) でふこう
- 入口や出口でさわる□□ (タテ1) にはハイキンがいっぱい
- しっかりと洗うコツは、石けんをよく□□ (ヨコ8) 立てて、両手をよく□□□ (ヨコ9) こと

2024年10月10日 10/10
 2024年10月10日 10/10
 2024年10月10日 10/10
 2024年10月10日 10/10