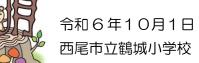
ほけんだより

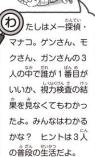
にこにこ



日中はまだまだ残暑が厳しく、熱中症の心配もありますが、額晩は 意しくなって過ごしやすくなってきました。 愛の疲れと寒暖差で体調を 前しやすい時季です。しっかり睡眠・しっかり運動・バランスの摂れた食事に心がけ、体調管理をしっかりおこないましょう。また、10月は骨と関節の日(8日)・自の愛護デー(10日)・世界手洗いの日(15日)といったみんなの体に関係する〇〇の日がたくさんあります。おうちの人と 健康について考えてみるのもいいですね。



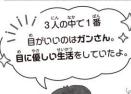














■ しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう



・ はい のがり りょう ちょうせい 目に入る光の量を調整したり、 かわき いまう しんにゅう 乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています



ごみやほこりが首に入るのを防 いています



ませ デが目に入るのを防いでいます



近くのものを見るとき、自の筋肉に力を入れてピントを調整しています。そのとはいいではないではないではないではない。



。 目を動かす

じょうけ さゅう か うご 上下左右に目を動かしましょう。 近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを曽にあてましょう。



遠くを見る

ほけんいいん かつどうほうこく 保健委員の活動報告

(みんなで手あらいマスターに挑戦)

保健委員会では 5月に実施した手洗い実験の結果をみんなにお知らせし、手洗いに関する企画を考え 実践してきました。

手洗いチェッカー体験

手洗いチェッカーを使って自分の手の汚れをチェックすることができました。たくさんの子が保健室で体験をし、汚れが残っていることにショックを受けた子もいました。自分ではきれいにしたつもりでも、洗い残しがたくさんあることに気づきました。

てあら だいさくせん 手洗いシール大作戦

クラス対抗で手洗いの回数を調べてみました。シールを貼り忘れた子もいたのか、みんなの手洗いの回数が少ないことに驚きました。1日平均3回洗っているクラスが最高でした。もっと呼びかけをしていきたいと思いました。

てあら <u>手洗いクイズに挑戦</u>

の間を洗っても、親指は真巡しやすい指です。意識して洗いたいと思いました。

てあら げきじょうえん 手洗い劇上演

電域が、のキャラクター、けやきっずレンジャーを登場させて、手続いの大切さと、だしい手の洗い方について、オリジナルの劇を上演しました。練習期間も短かったし、みんなの前で大きな声を出すのは恥ずかしかったけど、見に来てくれた字が一緒に手洗いをやってくれて、上流してよかったと思いました。

後期委員会では、引き続き では、引き続き では、引き続き がかが 手洗いに関する企画を考え、 かさまます。 がかが まままます。 活動していこうと思っています。



