家庭数

その反面、気温差が大きく体調を崩す人も多くなります。その日の気温や体調に合わせて、 着るものをこまめに調節しましょう。

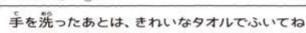
しんがた 新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザも流行る季節になります。引き続き、 で家庭での健康管理をお願いします。また、マスクのゴムがゆるくなっていたり、ゴムが切 れてしまったりする子もいます。多備のマスクを持たせていただくようお願いします。

10月15日は「世界手流いの音」どうして手洗いは大切なの?

ドアノブや手すり、 机やスイッチなど、 みんながさわるとこ ろには覚えないバイ キンがたくさん!

手についたバイキンは、 口や鼻、自などから体 の中に入って、慧さを します。体を守ろうと する力が弱まっている と、カゼをひいたり病 気になったりします。

だから、手洗い。 石けんを使って、 つめの間、手の甲、 指の間、手者まで しっかり洗おう。

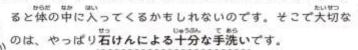




くち はな いらぐち からだ なか はい しんがた ロや鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から

も入る可能性があるのを知っていますか?

でようめん で 80 gb の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす





気温差を上手に乗り切ろう

「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように、10月に入ると朝晩ぐっと涼しくなります。 量と複の寒暖差が激しく風邪を引きやすいので、衣類でうまく調節することが大切です。

気温差にあわてない 3 つのポイン



夢聞は暖かくても、夜になって突然冷え込む ことがあります。佛聖が遅くなるときなどは、 お知識るものがあると安心です。



厚手のトレーナー1枚では、暑くなって も脱げなくて困ります。薄手の服を重ね て着ていると、調節しやすくて楽です。



動きがあります。暑さにも寒さにも、強 い味方となってくれます。

暑さ寒さは服で調節!

冷房・暖房に頼りすぎると、もともと体に備わっている体温調節機能がうまく働かなくなっ てしまいます。暑さ寒さは、部屋の温度を変えるのではなく、衣類で調節するのが理想的です。

10月0日は三の愛護元一で者

さいたまけん なんと がっこうほけんとうけいちょうさ しょうがくせい らがんしりょく 埼玉県の 2021年度の学校保健統計調査によると、小学生の裸眼視力がB 以下の児童が約34%で、県別集計を始めた06年度以降2番目に高いことが わかりました。本校では、今年度の視力検査でB以下の児童は約24%となっ ています。10月10日は「 $\stackrel{\circ}{=}$ 0の愛護デー」です。この機会に、 $\stackrel{\circ}{=}$ 0っくり目を 休ませる時間も作りましょう。







がxth 感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目

