

ほけんだより 10月

令和6年 9月30日
多摩市立聖ヶ丘小学校
校長 高藤 浩

寒暖の差に注意

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



真夏の暑さがやっと収まり、朝晩は涼しいと感じ

る日が増えてきました。この時期には、朝と日中の

温度差（寒暖差）によって、体調を崩しがちです。脱

いだり着たりしやすい服装がよさそうです。

新型コロナウイルス感染症の人が、市内で出ている

ようです。検査した結果、インフルエンザも新型コロナウイルス感染症もどちらも陰性でも、高熱、咳が出る、のどがイガイガする、という人もいます。咳が出る時は、マスクを着けるとのどが少し楽になりますよ。



10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

ハンカチ、マスクの予備を持つているか、毎朝、確認しましょう！



30日(水) 脊柱側弯健診

5年生と、内科健診で受診の指示があった他学年の人、経過観察の

人等が対象です。

10月の保健目標

目を大切にしよう



タブレット、スマホ、パソコンは、現在の私たちの生活には欠かせないものになっています。また、ゲーム機で遊ぶ人も多いため、目を大切にすることや、姿勢を正しくすることが大切です。便利な電子機器との付き合い方を、見直してみましょう。

目としせいをまもる！ スマホ・ゲームとの付き合い方

へやを
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつの
ときは使わない



目と画面を
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



は くち けんこう かん す が しゅっぴん かた
歯・口の健康に関する図画ポスターコンクールに出品された方へ

なつやす
夏休みに、ポスターを描いてくださった方、ありがとう

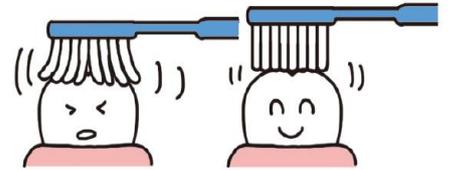
ございました。受賞作品につきましては、9月28日（土）

から 10月6日（日）、10:00～17:00（ただし最終日は

16:00 までの間、関戸公民館ギャラリーに展示されます。応募者全員に、後日、参加賞

が届きますので、お待ちください。

らいねんど
来年度もぜひたくさんのお応募をお待ちしています！



うんどうかいれんしゅう ぼし
運動会練習が始まっています。夜はしっかり寝て、
たいちよう ととの
体調を整えましょう。

