

# ほけんだより



令和5年 9月29日  
 多摩市立聖ヶ丘小学校  
 校長 高藤 浩

## 『せきエチケット』



せきが出るときはマスクをしてね

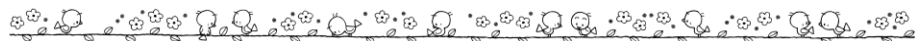
まなつ あつ す さ あさばん すず かん ひ ふえ  
 真夏の暑さも過ぎ去り、朝晩は涼しいと感じる日が増え

てきました。あき し き 秋の時期には、あさ にちゅう おんどさ かんたんさ  
 朝と日中の温度差（寒暖差）

によって、たいちょう くす 体調を崩しがちです。ぬ だり き  
 脱いだり着たりしやす

いふくそう 服装がよいでしょう。

しんがた かんせんしょう ひと ふ 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの人が増えています。けんさ いんせい  
 検査したら陰性だっ  
 たけれど、せきで 咳が出る、のどがイガイガする、というひと 人もいます。せきで とき  
 咳が出る時はマスクを つけ  
 るようにしましょう。いんぷるえんざ にかかったときは、とうこう さい しゅっせきとどけ ひつよう  
 登校の際に、出席届が 必要で  
 す。ほごしゃ かた 保護者の方がサインをしてください。ひじりがおかしよう  
 聖ヶ丘小のホームページからダウンロードでき  
 ますし、がっこう わた 学校からお渡しすることもできます。（しんがた かんせんしょう しゅっせきとどけ  
 新型コロナウイルス感染症の出席届は  
 ありません。）



**10月15日は  
 世界  
 手洗いの日**

あら のこ おお ばしょ  
 洗い残しが多い場所です。  
 とく き ちゅうい  
 特に、利き手は注意して  
 あら  
 洗いましょう。



- ・外から帰ったとき
- ・トイレの後
- ・くしゃみをした時
- ・食事の前
- ・そうじの後
- …等、学校ではたくさん手を洗います。ハンカチ、持っていますか？

# 10月の保健目標

## 目<sup>め</sup>を大切<sup>たいせつ</sup>にしよう



タブレット、スマホ、パソコンは、現在の私<sup>げんざい わたし</sup>たちの生活<sup>せいかつ か</sup>には欠かせないものになっています。また、ゲーム機<sup>き あそび</sup>で遊ぶ人<sup>ひと おお</sup>も多いので、目<sup>め</sup>を大切<sup>たいせつ</sup>にすることや、姿勢<sup>しせい</sup>を正<sup>ただ</sup>しくすることが大切<sup>たいせつ</sup>です。便利<sup>べんり</sup>な電子機器<sup>でんしきき</sup>との付き合い方<sup>つきあいかた</sup>を、見直<sup>みなお</sup>してみましょう。

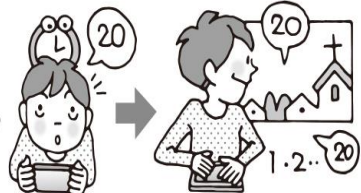
### 普段<sup>ふだん</sup>から、目<sup>め</sup>に優<sup>やさ</sup>しい生活<sup>せいかつ</sup>を心<sup>こころ</sup>がけよう



前髪<sup>まえがみ</sup>は目<sup>め</sup>にかからないように 長時間<sup>ちやうじかん</sup>のテレビ・ゲームはNG 正<sup>ただ</sup>しい姿勢<sup>しせい</sup>・環境<sup>かんきやう</sup>で勉強<sup>べんきやう</sup>する

### 目<sup>め</sup>を休<sup>やす</sup>めるときの 20ルール

画面<sup>がめん</sup>を20分<sup>ぶん</sup>以上見<sup>いじょうみ</sup>たら



20フィート (約6m) 離れた  
遠<sup>とほ</sup>くを20秒<sup>びょうなが</sup>眺<sup>なが</sup>める

### 睡眠<sup>すいみん</sup>の質<sup>しつ</sup>が下が<sup>さ</sup>がいます 寝<sup>ね</sup>る前<sup>まえ</sup>のスマホ



電子機器<sup>でんしきき</sup>を使う<sup>つか</sup>のは、寝<sup>ね</sup>る1~2時間前<sup>じかんまえ</sup>までに...

暑い日<sup>あつひ</sup>もありますが、運動会練習<sup>うんどうかいれんしゅう</sup>が始<sup>はじ</sup>まります。夜<sup>よる</sup>はしっかり寝<sup>ね</sup>て、体調<sup>たいちやう</sup>を整<sup>ととの</sup>えましょう。

