

# 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  
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 あさ にちゅう おんどさ かんたんさ  
秋の時期には、朝と日中の温度差（寒暖差）

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

ふくそう  
い服装がよいでしょう。

しんがた かんせんしょう ひと ふ けんさ いんせい  
新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの人数が増えています。検査したら陰性だっ

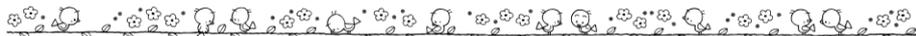
たけれど、せきで のどがイガイガする、という人もいます。せきで とき  
咳が出る時はマスクを着け

るようにしましょう。インフルエンザにかかったときは、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 ひじりがおかしょう  
保護者の方がサインをしてください。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 しんがた かんせんしょう しゅっせきとどけ  
学校からお渡しすることもできます。（新型コロナウイルス感染症の出席届は

ありません。）



あら のこ おお ぼしょ  
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ので、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。

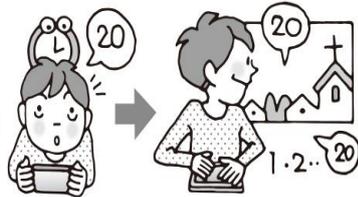
## 普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

### 目を休めるときの 20ルール

画面を20分以上見たら



20フィート (約6m) 離れた  
遠くを20秒眺める

睡眠の質が下がります  
寝る前のスマホ



電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...

暑い日もありますが、運動会練習が始まります。夜はしっかり寝て、体調を整えましょう。

