

ほけんだより 10月

令和4年10月13日
 横浜市立一本松小学校
 校長 高桑 透
 養護教諭 島田貴和子

急に寒くなりましたが、体調管理はできていますか？ 10月にはみなさんの健康に
 関係する日がいいくつかあるので、紹介したいと思います。



“ホネ“の”ホ“は十と八に分かれるから、10月8日は
 「骨と関節の日」だよ。

スポーツの日（10/10）も近いし、スポーツの秋とも
 われる季節だから、骨の健康に気をつけて過ごそう！



日付の「10」と「10」を横に倒すとまゆ毛と目に見え
 るから、10月10日は「目の愛護デー」だよ。「愛護」と
 は、「大切にすること」という意味があるよ。

テレビやゲーム、スマホなどの使い方は大丈夫かな？ 目
 の健康のためにも、使い方を見直そう！



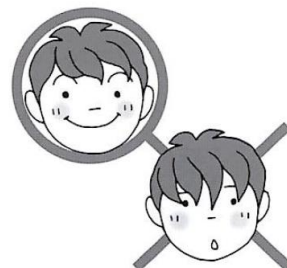
☆勉強や読書をするときは・・・

- ・明るい場所で
- ・正しい姿勢で
- ・寝転ばない



☆テレビを見たり、ゲームをするときは・・・

- ・時間を決めておく
- ・画面に近づきすぎない
- ・適度に休けいをする



☆前髪が目にかからないように

工夫することも必要だよ



せっけんを使った正しい手あらいを広めるために、
10月15日は「世界手洗いの日」と決まったよ。
正しい手あらいができているか、もう一度、確認しよう！

○保健室に来た子と手をあらっていると、こんなことがよくあります。

先生：「ハンカチは？」

保健室に来た子：「あ、教室にわすれちゃった・・・」

もってきていないと話す子もいます。きれいなハンカチやタオルで、
あらった手をふかないと意味がありません。

手をあらうときは、ハンカチやタオルがあるかも確認できるといいですね！



○服装の工夫をお願いします

先週から急に寒くなり、朝夕と日中の気温差に、体がまだ慣れていないと思います。感染症対策のため、換気も引き続き行っているため、教室が少し寒いこともあります。服装の工夫をすることで、調整しやすくなりますので、ご協力をお願いします。

