

# ほけんだより

2020年10月1日  
 横浜市立川和小学校  
 校長 田中公明  
 養護教諭 実川 奈々

10月1日は十五夜です。十五夜は「中秋の名月」も呼ばれ、秋の真ん中の時期にみられる月を見ながら、秋の実に感謝する、日本の昔ながらの秋の過ごし方です。

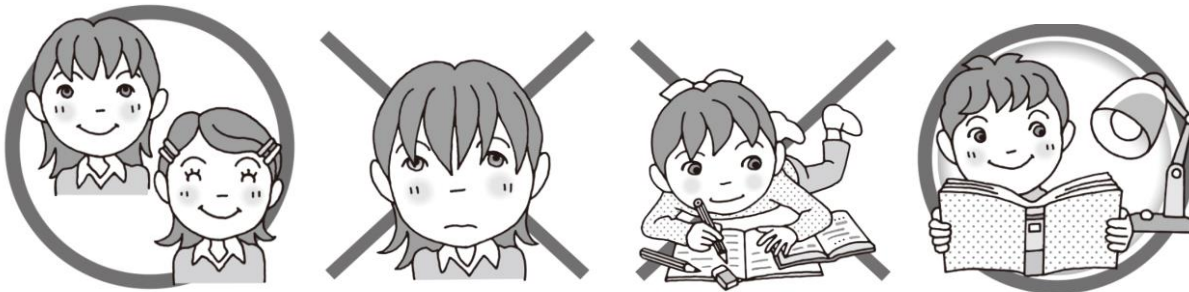


みなさんも、今日は月を見ながらお団子を食べ、季節の行事を楽しみましょう。空のきれいなおつきさま、虫の声や涼しい風に、秋を感じることができますよ。

保護者の方も是非一緒にご覧ください

## め たいせつ 目を大切にしよう!

- ときどきは遠くの緑を眺めて、目を休ませてあげましょう。
- 目のかゆみや、赤みは病院にかかって早めに治しましょう。



きみはどれだろう?

## かんが てあらいを考えよう!

食事の前後の手洗い、  
 そうじの前後の手洗い、  
 活動の前後の手洗い、...  
 たくさんの場面で手  
 洗いをすることが多  
 くなりましたね。皆さんは  
 1回の手洗いにどれく  
 らい時間をかけていま  
 すか?



「♪ハッピーバースデーの歌」を、2回繰り返す  
 くらいの時間、手の隅々まで洗うと、病気の予防  
 に一番効果があるそうです。

これから寒くなると、インフルエンザや胃腸炎も  
 流行り始めます。手洗いをする事でこれらの  
 病気の予防にもなります。

