

ほけんだより

気温差が大きい季節です。かぜをひいている児童生徒がいる中、日中は気温が上がるので、熱中症も心配しているところ。衣類の調整を上手に行うことが大切です。



大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

<p>Aくん</p> <p>暗い部屋で 本を読んでいるよ</p>	<p>Bさん</p> <p>休憩せずに ゲームをしているよ</p>	<p>Cさん</p> <p>前髪が目 かかっているよ</p>	<p>Dくん</p> <p>スマホを見るのはやめて 早く寝るよ</p>
<p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、 ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれて ありがとう</p> <p>体も目も 休憩が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って 乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに 10～15分の休憩をとろう</p>	<p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するときは 部屋を明るくしよう</p>

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

- | | | |
|---|--|--|
| <p>Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？</p> <p>A あわ立ると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。</p> | <p>Q 一番洗い残しが多いのは何指？</p> <p>A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。</p> | <p>Q 手洗いにかかる時間は？</p> <p>A しっかり洗うと、30秒はかかります。</p> |
| <p>手洗いのポイントはこの6つ</p> | | |
| <p>いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！</p> | | |

自分でルールを決めよう

ゲームは1日 分まで

フッ化物洗口がはじまりました。

高等部は、7月から、小学部、中学部は9月から、30秒以上ぶくぶくいがいができる児童生徒を対象に、フッ化物洗口を実施しています。うがいができない児童生徒は、水で練習をしています。みんなで、タイマー片手に頑張っています。

