

ほほえみ 10がっ

湯野小学校 ほけんだより

暑^{あつ}かった9月^{がつ}がおわり、最近^{さいきん}は朝晩^{あさばん}がすずしいだけでなく、日中^{にちちゆう}もすずしく感じる日^{かん}がでてきましたね。季節^{きせつ}の変わり目^かは、すずしくなったり暑^{あつ}くなったりと、気温^{きおん}の変化^{へんか}が大きく、体調^{たいちゆう}をくずしやすいです。体調^{たいちゆう}をくずさないようにセルフチェックと早め^{はや}のケアで、体調^{たいちゆう}を整^{ととの}えていきましょう。

セルフチェックとセルフケアを！！

寒い^{さむ}暑い^{あつ}と感じたら・・・



下着^{したぎ}シャツを
着^きようね

あせは
ふこうね

上着^{うわぎ}で上手^{じょうず}に調節^{ちょうせつ}を

のど^かがいたいと感じたら・・・



のどのいたみを
やわ
和^{こうか}らげる効果^{こうか}
があります

うがいとマスクでケアを

疲れた^{つか}と感じたら・・・



たっぷりのすいみんを

おなかがいたいと感じたら・・・

ドロドロ、ビシャビ
シャうんちは、お
ち^{ひと}の人にいてね



べんぴ
だね

トイレでうんちのチェックを

10月15日は ^{せかいてある}世界手洗いの日



あと
トイレ後も
せつ
石^{せつ}けんで手^てを
あらってね

せいけつ
清潔なハンカチでふく



ハンカチ調^{しら}べ

わすれた人 0~1人○
2~3人▲
4~人◆

年	日	9/16	9/23
1ねん		▲	▲
2ねん		○	○
3年		○	○
4年		○	▲
5年		▲	▲
6年		◆	◆
しいのみ		○	○

今^{いま}、感染^{かんせん}症^{しょう}対策^{たいさく}で、世界^{せかい}中^{ちゆう}手洗^{てうせん}いが大切^{たいせつ}といわれています。学校^{がっこう}では、登校^{とっこつ}、**長休^{ながやす}み、トイレの後^{あと}。給食^{きゆうじよく}、5限^{げん}の前^{まえ}に石^{せつ}けんでの手^てあらい**を指導^{しどう}して
います。最近^{さいきん}、トイレの石^{せつ}けん液^{えき}のへり方^{かた}が少^{すく}ないので、トイレ後^{あと}石^{せつ}けんで手^てを
あらう人^{ひと}がへっているのかもしれない。**トイレの後^{あと}も石^{せつ}けんで手^てをあら**
ましようね。また、児童^{じどう}保健^{ほけん}委員^{いん}のハンカチ調^{しら}べの結果^{けっか}、ハンカチをわすれて
くる人^{ひと}も多いです。ハンカチもわすれず^{おお}に持^もってきましようね。

今月のほけんもくひょうは「姿勢に気をつけよう」
 です。授業中の姿勢は、視力をはじめ健康にも影響
 およぼします。そこで、あなたの授業中の姿勢を振り
 返し、あてはまるものがあつたら、意識してなおすよう
 にしましょうね。

10月のほけんもくひょう

姿勢に気をつけよう 目を大切にしよう



自分の姿勢を振り返り、あてはまるものの()に○をつけましょう!

①足をぶらぶらし ている ()	②イスがななめ ()	③背中がまがって いる ()
④イスにもたれか かっている ()	⑤机に顔が付きそ う ()	⑥ほおづえをつい ている ()
⑦イスに浅く座っ ている ()	⑧足を組んでいる ()	

わるい姿勢を続けると・・・

- ★背骨がまがる (Backbone curves)
- ★疲れやすい (Tired easily)
- ★けがをする (Injury)
- ★肩こり、腰の痛み (Stiff shoulders, back pain)
- ★集中できない (Can't concentrate)
- ★視力がさがる (Vision decreases)
- ★歯並びが悪くなる (Teeth alignment worsens)
- ★身長がのびにくい (Hard to grow taller)

などの症状がでることも

がっけんしんけんさ ～10月にある検診検査～



じびかけんしん
耳鼻科検診(1・4年)

10月6日(火)13:30～

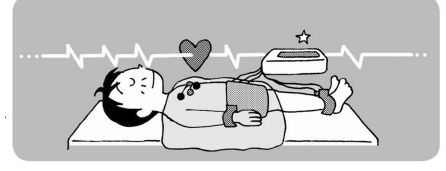
みみはなびょうきいじょう
耳や鼻の病気や異常がないかを
しらべます。



ちようりよくけんさ
聴力検査(1・2・3・5年)

10月7日(水)～12日(月)

くらすごとに時間を決めて行い
ます。
みみき
耳がしっかり聞こえているかを
しらべます。



しんそうけんしん
心臓検診(1年)

10月27日(火)10:30～

けつせきしや
*欠席者は、10月30日(金)
てらいちくこうみんかんおこな
寺井地区公民館にて行われ
ます。
しんぞうびょうきいじょう
心臓の病気や異常がないかを
しらべます。

