



ほけんだより 10月

令和3年10月8日（金） 熊野第四小学校

コロナ禍での運動会…感染対策をしながら、熊四っ子のみなさんが立派に演技をする姿は素晴らしかったです！！感動をありがとう！！



今週に入ってから、体調を崩す人が増えてきました。運動会の疲れや、朝・夜は涼しいのに、日中は暑い日が続くため、体力が落ちてしまうことが原因であると考えられます。睡眠をしっかりとったり、その日の気温や体調にあわせて、着るものをこまめに調節したりするようにしましょう。

～今後の健康診断のお知らせ～



- 10月18日（月曜日）耳鼻科検診
- 11月11日（木曜日）歯科検診



感染症予防の一番は手洗い！

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！



10月の保健目標

目を大切にしよう

10月 10日
目の愛護デー

目にやさしい生活
をしていますか？
振り返ってみま
しょう！



テレビやパソコンは時間
を決めて、長時間しない。

目とまゆげを縦に
すると、数字の10
に見えますね！



前髪が目にかかっている。

※今月視力検査を予定しています。



正しい姿勢で勉強している。



時々、遠くをながめること
がある。

画面と目の距離は 30cm

タブレットを
使うときは…

30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう

背中を伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける

床に両足をつける

くまよん目の体操もしよう！

Kuma4ミッションを継続して取り組もう！

- 手洗い
- マスクの着用
- 黙食
- ソーシャルディスタンス



※裏面は、「給食後の歯磨きスタイル」と「くまよん目の体操」を掲載しています。