

今月の 保健安全目標

スマホ

- **曽を大切にしよう**

首としせいをまもる!

ゲームとのつきあい方

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活

にかかせないものとなりました。また、ふだん ゲームで遊んでいる人も多く、『曽を大切に』『し

せいをよく』がますます大事になっていますね。

つきあい方をあらためて覚蕾してみましょう。





10 月に入り季節本来のさわやかな天 気になってきました。

休み時間など、青い高い空にみなさん の元気に遊ぶ声が響いています。運動 に取り組みやすい時期ですね。

なお、秋は、空気は乾燥し日中と がたまが、またが、ないちょう 朝晩の気温の差が大きい時期で、体調

のくずれやすい時期でもあります。その日の気温に合わせて衣服 (上着など)で寒さ暑さを調節するとともに、体の調子に十分に気 を配りましょう。いつもとちょっとちがうな(疲れた・だるい・の どがいたい・せきが続く・お腹がいたいなど)と感じたら、まずは 十分な睡眠・栄養をとりましょう。それでも治らないときや、症状 が強い時にはお医者さんにみてもらいましょう。

## (流行性角結膜炎)

はやり首はアデノウイルスによってうつる病気です。もしも、はやり首になったら 次のことに注意してください(お医者さんの許可が出るまで学校はお休みします)。



タオルは家族でも 別々のものを使う



**売開意に曽に** さわらないようにする



**右けんを**惣立てて 手をよく洗う

#### 10月の保健関係行事

22日(水) 1年 親子歯みがき教室

講師:小泉学校歯科医、衛生士の皆さん



# 10月10日は 目の愛護デー



40°Cくらいの蒸しタ オル等で、5~10 が程度温める。







「寝ながら」・

「ねこぜ」をさける

へやを

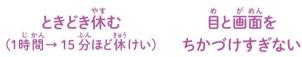
明るくする



ときどき休む

ごはん・おやつの ときは使わない







「歩きながら」は ぜったいダメ!



### 10月のスクールカウンセラー来校日

8日(水):北條 幸 1日(水):佐藤 智子 先生、 学校 029-282-2005

30日(木):山﨑 浩一 先生

一人で悩まず相談を!