

ほけんだより



鳥居松小学校 保健室

H28. 10. 27号

あさ ゆう き おん ひく
朝・夕は、とても気温が低くなり、かぜやインフルエン
ザが流行する季節になりました。

かぜ・インフルエンザにかからないためには、毎日、た
っぷりねむって、しっかり食べて、外でたくさん遊んで、
体力をつけておくことが大事です。

かぞく きそくただ せいかつ
家族みんなで、規則正しい生活をしましょう。



たべて、
たっぶりねて
そとであそぼう！



さむ ろうか ある しせい わる ひと ふ じゅぎょうちゅう しせい み
寒くなってきたら、廊下を歩く姿勢の悪い人が増えてきました。また、授業中の姿勢を見ている

のーと め きより ひと からだ ひと しんぱい しせい ひと
と、ノートと目の距離が近い人、体がかたむいている人など、心配な姿勢の人がいますよ。

まい え み
さて、2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがしましょう！！

こた りめん
答えは、裏面にのっていますよ。

え なか しせい ひと しせい
絵の中のような姿勢をしている人は、よい姿勢ができるように、がんばろう！

あなたの姿勢は だいじょうぶ？



あなたの姿勢は だいじょうぶ？



<まちがいさがしのこたえ>



その**あくび**の原因は?

ねぶそく 寝不足?それとも……



きょうしつ くうき よご 教室の空気が汚れているからかもしれませんよ

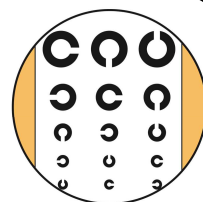


かんき くうき 換気をして空気をいれかえよう!

<おうちの方へ>

10月に視力検査を行いました。Aが見えなかった人にお知らせのおたよりをお渡ししています。お子様が、気持ちよく黒板の字を見て、学習できるよう、早めに眼科を受診されることをお勧めします。よろしくお願いします。

なお、学校での検査と眼科で検査を受けられた場合と検査の結果が異なる場合があります。ご了承ください。



ごうせいせんい はだぎ かや 合成繊維の肌着は、乾きやすいですが、摩擦が強く、肌が弱いお子さんやアレルギーをお持ちのお子さんにはおすすめできません。



ふゆ 冬の保温には肌着を

おうちの
かたへ



はだぎ めん 肌着は「綿100%」のものを。ただし、綿は吸水性はよいですが、乾くのが遅いため、汗をかいたらこまめに着替えさせましょう。

じゅぎょうちゅう おお 授業中に、大きなあくびをしている人

はいませんか?

その原因は、夜遅くまで起きていて、寝不足なのかな?

それとも…汚れた空気のせいかもしれせんよ。教室の空気が汚れてくると、空気の中の酸素が減ってきて、ボーッとして、あくびが出たりします。

寒い季節ですが、放課は窓を開けて空気をいれかえましょう。授業中も、あくびをしている人が増えてきたら、空気が汚れてきているかも…、窓を開けて新鮮な空気をいれて、気持ちよくすごしましょう。