

ほけんだより



令和3年10月25日
兵庫教育大学附属小学校
保健室 第7号

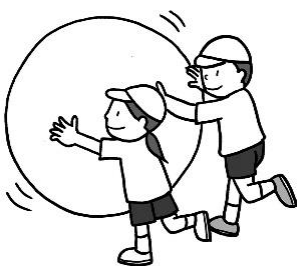
10月の保健目標：目を大切にしよう

附属小学校のみなさん、こんにちは!

10月の初めごろはとても暑い日が続きましたが、中ごろに入り、一気に寒くなりましたね。体をこわしていませんか? 季節の変わり目は、自分の体を自分で守る力、「免疫力」が下がり、体調をくずしやすくなります。学校でも、お家でも、暖かくして過ごしてくださいね。

カーニバルの準備はできていますか?

いよいよ今週末はカーニバルですね! 全員がけがや病気をすることなく、良い気持ちで終わられるように、しっかり準備をして、本番の日をむかえましょう!(^^)



早く寝て、すいみんパワーをたくわえていますか?

朝ごはんを食べましたか?

毎日手洗い・うがいをして病気を予防していますか?

つめは短く切っていますか?



寒い時に、はおることのできる長そでを用意できていますか?

水分をたっぷり用意できていますか?

ぼうしを用意できていますか?

自分の足に合ったくつをはいていますか?

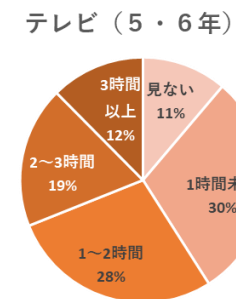
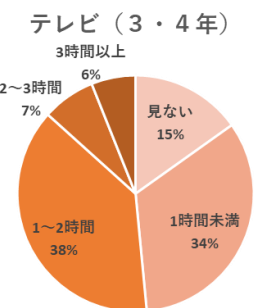
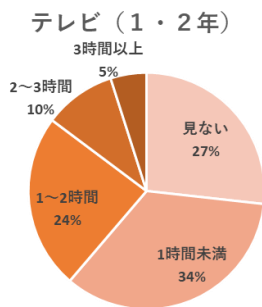
保護者の方へ



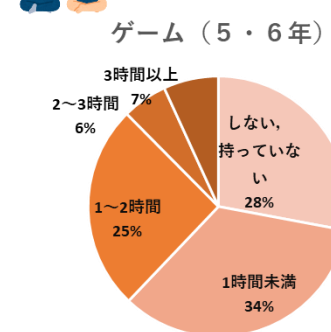
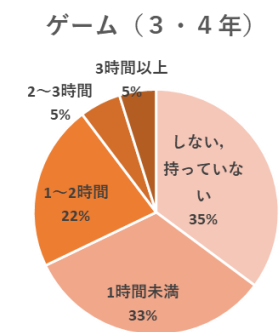
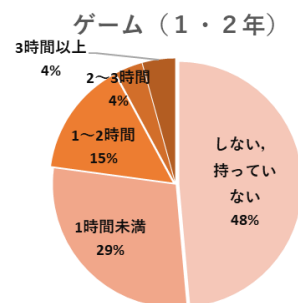
いつも学校保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。
カーニバルの観覧に来られる際は、マスクの着用をお願いしています。また大声を出しての応援はお控えください。立ち見を基本とし、お子さまの出る演目によって観覧場所を譲り合い、観覧場所でのソーシャルディスタンスの確保にご協力ください。お願いばかりで心苦しいですが、お子さまも、保護者の方も、一人一人が良い気持ちでカーニバルを終えられるように、ご協力の程よろしく願いいたします。

生活習慣アンケートを実施しました! ② (令和3年7月実施)

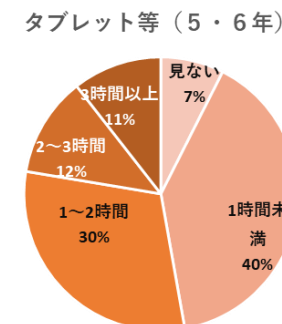
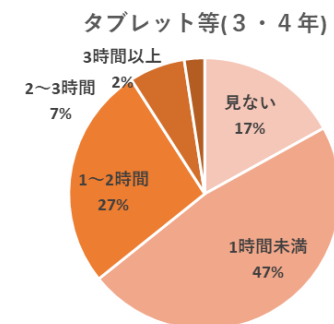
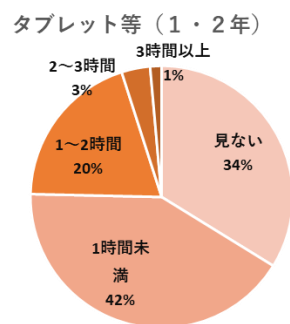
Q. 学校がある日の、テレビを観る時間はどのくらいですか?



Q. 学校がある日の、ゲームをする時間はどのくらいですか?



Q. 学校がある日の、タブレットやスマートフォン、パソコンをする時間はどのくらいですか?
(授業中や宿題でさわっている時間はのぞきます。)



目をまもっています! たよれるなかまたち

【まゆげ】 あせからまもる!
【まぶた】 けがからまもる!
【なみだ】 かんそうからまもる!
【まつげ】 ほこりやゴミからまもる!

タブレットを使うときは...

画面と目の距離は30cm
画面の角度を傾ける
背中を伸ばす
お尻を後ろにして深く腰掛ける
30分使ったら、遠くを見て目を休めよう