



9月のほけんだより

令和5年9月15日

裾野市立東小学校保健室

コロナ・インフルエンザに注意！換気・手洗い・かぜぎみの子はマスク

2学期がはじまってから、コロナだけでなく、インフルエンザにかかる子も出ています。東小では、流行がひろがってはいませんが、裾野市内では学級閉鎖をしている学校もあります。頭が痛い、のどが痛い時は、体温をはかり、いつもより高かったら、家の人に必ず伝えましょう。少しだけ、かぜぎみの人、家に具合の悪い人がいる場合はマスクをして登校しましょう。



9月の身体測定のお話（2～6年生）より

すいみんをたっぷりとるといいことがいっぱい！

☆脳⇒集中力アップ

☆体⇒つかれがとれる、背がのびる

☆心⇒イライラしなくなる



野球のおおたに
選手もすいみんを大切にしているよ！

ぐっすりねむるためにはどうしたらいいかな？

Qもんだい Q問題 ぐっすりねむるために、へやの明かりはどのくらいがいいかな？

- ① へやの電気を消して暗くしてねる
- ② 豆電球をつけ、少しだけ明るくしてねる
- ③ 電気をつけたまま、明るくしてねる



ヒント：①ねるまえに注意するのは、この行動だったね

ヒント：②むかしの人はどのくらいの明るさでねていたのかな？

⇒答えはグーグルフォームにのっています、アンケートに回答してね。



夕方のはみない、または時間を決めて短くしてみよう。

ひるま 昼間は、どう過ごす？、夜にねむくなるのかな？

あさ 朝はめざめのスイッチをいれよう！



決まった時間に起きて、光をへやに入れよう！

そと 外で体を動かそう



熱中症に気を付けて、外であそぼう！