

# ほけんだより



平成29年10月10日  
長岡北小学校保健室

げん き      と う   こ う

## 元気に登校できたかな？



9月      いちたち   やす      とうこう      ひと  
一日も休まずに登校できた人      145人

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
人数	21	18	24	33	23	26	145

(90%) でした。

### …10月は季節の変わりめ…

きびしい暑さもようやくおさまってきて、これからは朝と夕方を中心に、気温が下がる日が増え、  
と多くなります。また気温の変化で体調をくずしやすくなります。きそく正しい生活をして、体調をと  
とのえておきましょう。そして、気温の変化に負けないじょうぶな体をつくりましょう。

えいよう すいみん がいあそび てあらい うがい 衣服のちょうせつ で げんきなこ

### 👐 10月15日は、世界手あらいの日です！

「世界手あらいの日」は、ユニセフ（世界の子どもたちの命とけんこうを守るために活動する国連機関）によって設けられました。自分の体をびょう気から守るもっとも簡単な方法のひとつが、石けんを使った手あらいだとユニセフは訴えています。

この機会に、正しい手あらいのポイントを確認しておきましょう。



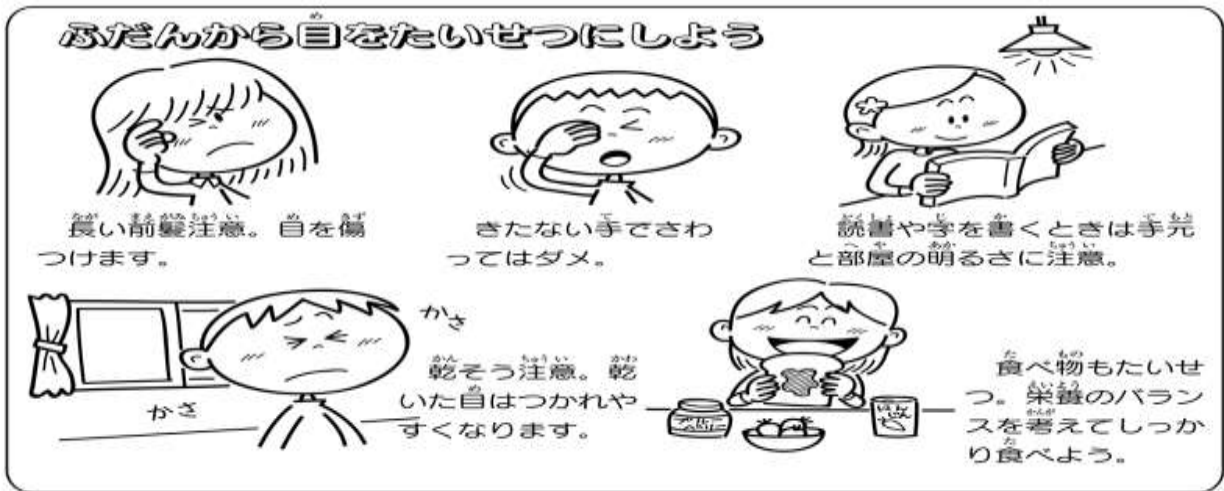
せつ 石けんをよくあわだてて

ゆびさき おやゆび て 手のひら て 手のこう  
指先 親指 手のひら 手のこう

ゆび ゆび あいだ てくび  
指と指の間 手首 をあらう。



にちじょうせいかつ  
**日常生活で、目をたいせつにするために、きをつけていることはありますか？**



• 長時間テレビを見つづけていたり、ゲームをやりつづけていたりすると、目の表面がかわいて痛

みます。また、気分が悪くなったりします。30分に1回、10分以上の休けいを取りましょう。