

ほけんだより

2023年 10月

安倍小・保健室 No.6
2023.10.13

あさ 朝 昼 晩 の

気温差に注意!

最近、急に朝晩の冷え込みが強くなり、体調を崩す人が増えています。昼間は、秋風が心地よくおだやかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことを始めたりするのもピッタリの季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。

10月15日は
世界
手洗いの日

児童保健委員会 で、低学年対象に「正しい手あらいの方法をおぼえよう!」と題して、昼休みブックランドでミニ集会を行う予定です。

きれいな
手になってる?

洗い残しが多い場所です。特に、利の手は注意して洗いましょう。

10月17日～24日は



薬と健康の週間

覚えておこう!
薬を飲む
タイミング

●食前	食事の30分前
●食後	食事の後30分以内
●食間	食事と食事の間 (食後2時間くらい)
●寝る前	寝る前の1時間以内

“目にやさしい生活”していますか?

勉強や読書をするときは



明るい場所で



正しい姿勢で



寝ころばない

テレビを見る・ゲームをするときは



時間を決めておく

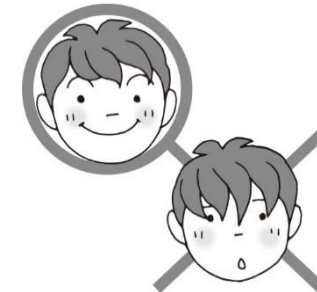


画面に近づきすぎない



適度に休けいをとる

生活で気をつけることは



前髪が
目にかからないようにする



バランスの良い食事をする



しっかり睡眠をとる