

ほけんだより10月

October

糸島市立可也小学校 養護教諭 西納 千代

あさ ゆうがた すず 朝や夕方^{あさ ゆうがた}が涼しくなり、休み時間^{やす じかん}も外で遊べる^{そと あそ}ようになりましたね。

いま あつ なつ の こ 今^{いま}は、暑い夏^{あつ なつ}を乗り越えて^{の こ}がんばった^{からだ}体^{つか}に、疲れ^でが出てくる^{じ き}時期^{からだ}です。体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整えながら^{ととの うんどうかい}、運動会^{うんどうかい}に向けて^む元氣^{げんき}に過^すごしましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう

スマホ・テレビの見すぎ注意!!



⇒ 緑^{みどり}や遠く^{とお}を見^みるといいよ。

「そうだ! 可也山^{かやさん}を見^みるといいね。」



もちろん、寝不足^{ねぶそく}はだめ!

⇒ 目^めや体^{からだ}がつかれると

頭^{あたま}が痛^{いた}くなって、元氣^{げんき}がでないよ。



ことわざ

「目^めは口^{くち}ほどにもの^{もの}をいう」

⇒ メールよりも、目^めを見^みて話^{はな}したほうが
気持^{きも}ちが伝^{つた}わるよ。



目^めにも感染症^{かんせんしょう}があるよ!!

⇒ 急^{きゅう}に赤^{あか}くなってかゆくなったら

病^{びょう}院^{いん}でみてもらいましょう。



🌸🌸🌸 おうちのかたへ



暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節^{きせつ}になってきましたが、福岡県^{ふくおか}では早くもインフルエンザ^{いんふれんざ}が流行^{はやり}りはじめています。福岡市^{ふくおか}では学級閉鎖^{がくきゅうへいさ}になった学校^{がっこう}もあります。人混み^{ひらみ}などに行^いかれた際は、うがい・手洗^{てあらい}いなどをしてお気を付け^{お気を付け}ください。また、インフルエンザ^{いんふれんざ}にかかった時は、学校^{がっこう}へお知らせ^{おしらせ}ください。