

# ほけんだより

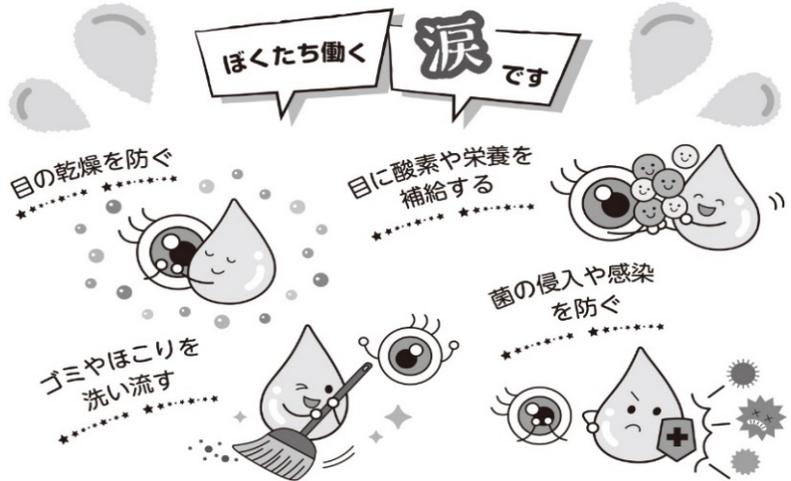
令和3年10月8日  
有田市立初島小学校  
保健室

朝夕と昼間の温度差が大きく、カゼをひきやすくなる季節です。制服など、暑くなったら脱げる上着で調節しましょう。規則正しい生活を心がけて健康に過ごし、実りある秋にしてください。



## 目の健康のために

- ・テレビやゲームは1時間まで
- ・本を読むときは30 cm 離す
- ・食事はすききらいせず食べる



(10月中に、視力検査を予定しています)

## 朝ごはんを食べよう

体調不良で保健室にきた人の中に、朝ごはんを食べてこなかったという人がいます。朝ごはんを食べずに登校すると、1日の生活に悪い影響を与えます。必ず食べて学校にきましょう。

朝ごはんは、パンよりお米のごはんが良くて、おかずの種類が多いほど成績が上がるというデータがあります。<「元気な脳が君たちの未来をひらく」東北大学教授 川島隆太氏>

## 引き続き新型コロナウイルス感染症に注意

毎朝の健康チェックにご協力いただき、ありがとうございます。発熱やカゼの症状がある場合には、登校せず、病院を受診してください。その後、結果を学校に連絡してください。

## 3つの蜜を避けよう

- ×密閉 → → ○部屋を閉め切らず、窓を開けて換気しよう
- ×密集 → → ○一つの場所に大勢集まらない
- ×密接 → → ○人とひつつかず、1 m 離れる

## マスクを正しく付けよう

近くに友達がいてもマスクを付けていない人や、あごマスクの人を見かけます。集団生活の中では、基本的にいつもマスクを鼻まで付けておきましょう。

## 石けんで手を洗おう

手洗いはいつするの？

- ★外から帰った時
- ★ごはんの前
- ★トイレの後
- ★動物をさわった後
- ★せきやくしゃみ、鼻をかんだ後

