

ほけんだより 10 パート2



10月15日は
世界
手洗いの日

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症はもちろん、
インフルエンザ^{かんせんしょう}などの感染症^{りゅうこう}も流行^{はじ}し始め
る時期^{じき}になってきました。みなさん、手洗^{てあら}いし
ていますか？給食^{きゅうしょく}の前^{まえ}はもちろんですが、休^{やす}

み時間の^{じかん}後^{あと}や掃除^{そうじ}の後^{あと}、トイレ^{あと}の後^{あと}も忘れ^{わす}ずに手^てを洗^{あら}いましょう。手^てを洗^{あら}った後^{あと}は、
きれいなハンカチ^てで手^てを拭^ふくことが大切^{たいせつ}です。ハンカチ^{まいにち}は毎日^も持^もってきましよう。

秋

花粉^{かふん}症^{しょう}という春^{はる}のイメージ^{つよ}が強い^{あき}ですが、秋^{あき}にもブタクサ^{かふん}など花粉^とを飛^と
ばす草花^{くさばな}があります。河原^{かわら}や公園^{こうえん}など身近^{みぢか}な場所^{ばしょ}にも生^はえています。

熱^{ねつ}がないの^{はなみず}にくしゃみや鼻水^{つづ}、せきが続^{つづ}くときは、花粉^{かふん}症^{しょう}を疑^{うたが}いましょう。

一緒に^{いっしょ}できる /

<p>マスク</p> <p>吸^すい込^こむ花粉^{かふん}の量^{りょう}を減^へらす</p>	<p>家^{いえ}に入る^{はい}前に^{まえ}服^{ふく}をたたく</p> <p>部^へ屋^やの中^{なか}に花粉^{かふん}を持^もち込^こまない</p>
<p>うがい</p> <p>のど^{のど}に付^ふ着^{ちゃく}した花粉^{かふん}を洗^{あら}い流^{なが}す</p>	<p>洗顔^{せんがん}</p> <p>顔^{かお}に付^ついた花粉^{かふん}を洗^{あら}い流^{なが}す</p>
	<p>服^{ふく}を洗^{あら}う</p> <p>服^{ふく}に付^ついた花粉^{かふん}を落^おとす</p>

花^か粉^{ふん}症^{しょう}がある^ある^る!?

保健指導を行いました！

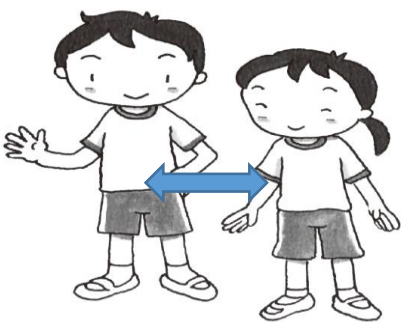
1年生 ぴんぴたぐーで正しいしせい

なぜ、正しい^{ただ}姿勢^{しせい}でない^{せいちょうき}といけない^{せぼね}のでしょうか？成長^{せいちょうき}期^きのみんなの背骨^{せぼね}は柔^{やわ}らかく動^{うご}きやすい^{わる}ので、悪い^{わる}姿勢^{しせい}でいると、みんなの背骨^{せぼね}はぐにやりと曲^まがって
しまいます。猫背^{ねこぜ}になると、おなかの働^{はたら}きも悪^{わる}くなります。また、ほおづえをつ
いていると、あごがゆがんだり、歯^は並び^{なら}びが悪^{わる}くなる^{ただ}こともあります。正しい^{ただ}姿勢^{しせい}
を保^{たも}つことができるように、ぴんぴたぐーの姿勢^{しせい}を習^{しゅう}慣^{かん}づけていきましょう。



2・3年生 人との上手なつきあいかた

悪^{わる}気^ぎはないけれども、おともだちに嫌^{いや}な思^{おも}いや怖^{こわ}い思^{おも}いをさせ^せていま^ませ^せんか？
人^{ひと}には自分^{じぶん}だけの大^{たい}切^{せつ}な場^ば所^{しょ}（プライベートゾ^ゾーン）や自分^{じぶん}だけ^{くう}の空^{かん}間^{かん}（パー
ナルス^{パーソナル}ペース）があり^あります。自分^{じぶん}を守^{まも}るた^ために、プライベートゾ^ゾーンは人^{ひと}に見^みせ
ない、触^{さわ}らせ^せない。おともだちに嫌^{いや}な思^{おも}いをさせ^せないた^ために、人^{ひと}のプライベート
ゾ^ゾーンは見^みない、触^{さわ}ら^らない。また、パーソナルス^{パーソナル}ペースは人^{ひと}それ^{それ}ぞれち^ちが^がうの
で、近^{ちか}づき^づき^きすぎ^ぎない^いようにしま^まし^しょう。



次^{つぎ}回は、4年^{4ねん}生^{せい}と5年^{5ねん}生^{せい}で行^いった保^ほ健^{けん}指^し導^{どう}を紹^{しょう}介^{かい}しま^ます！

※出典：日本学校保健研究社「健」イラストの二次利用はご遠慮ください。