

# げんきだより 10月号

スポーツ、<sup>どくしょ</sup>読書、<sup>え</sup>お絵かきや<sup>おんがく</sup>音楽…みなさんは何が好きですか？秋は全部<sup>あき</sup>楽しめる<sup>きせつ</sup>季節です。好きなことがなかなか<sup>み</sup>見つからない<sup>ひと</sup>人も、この<sup>きかい</sup>機会に<sup>あた</sup>新しいことにチャレンジしてみましょう！

## 10月10日は 目の愛護デー

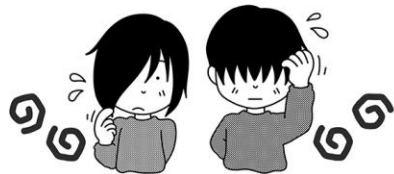
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



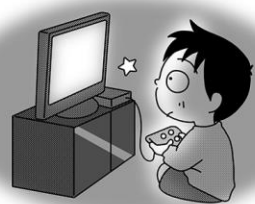
たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして  
目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活



### アイレンジャー参上！ 大切な目を守るんジャー！

がつ にち  
10月15日

せ かい て あ ら ひ  
世界手洗いの日



がつ にち  
10月15日は  
せ かい て あ ら ひ  
世界手洗いの日

がつ にち せ かい て あ ら ひ ひ じ ぶ ん か ら た び ょ う き ま ち  
10月15日は世界手洗いの日です。自分の体を病気から守る  
ばん ほう ほう つか て あ ら い  
1番の方法がせっけんを使った手洗いだと言われています。

ひ こ ろ て あ ら か た ふ か え た だ て あ ら し か た み  
日頃の手の洗い方を振り返り、正しい手洗いの仕方を身に付けましょう。

# 身につけよう! 手洗い習慣

かん せん し ょ う よ ぼ う き ほん  
～感染症予防の基本～



が い し ゆ つ も ど  
外出から戻ったとき



い あ と  
トイレに行った後



ち ょ う り し ょ く じ ま え  
調理・食事の前



せ き あ と  
くしゃみや咳をした後

じつは  
たいせつ  
とっても大切!

## 手洗いのときに気をつけたいポイント

その1

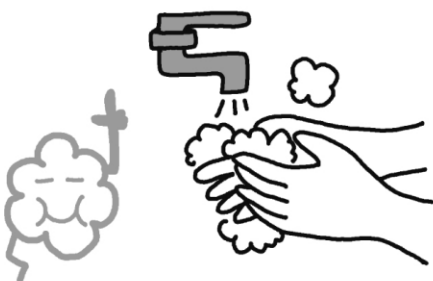
さいしよ すいどう みず  
最初に水道の水で  
て  
手をぬらし、せっけんを  
あわ  
よく泡だてよう!

その2

すみずみまで洗ったら、  
すいどう みず せっけん  
水道の水でせっけんや  
よごれをしっかりと  
あら  
洗いながそう!

その3

さいご  
最後にきれいな  
すいぶん  
タオルなどで水分を  
よくふきとろう!



### 保護者の方へ

過日、4月～6月に行った健康診断の結果から、受診が必要なお子さんに再度「受診のお願い」の手紙をお渡ししました。学校での検査は、精密検査ではありません。まだ受診がお済みでない場合は、お子さまが元気に楽しく過ごせるよう、医療機関での受診・検査をしていただきますようお願いいたします。受診が済みましたら、学校まで受診票の提出をお願いいたします。

9月に行った身体計測の結果を「けんこうのたより」にて、お知らせいたします。4月からどれだけ成長したかお話してみてください。「けんこうのたより」は10月21日(月)までに担任へ提出をお願いいたします。