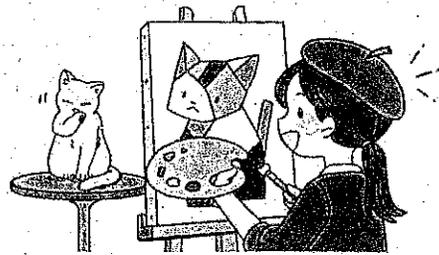


ほけんだより 10月

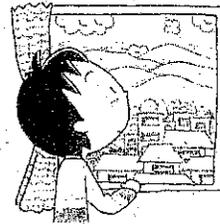
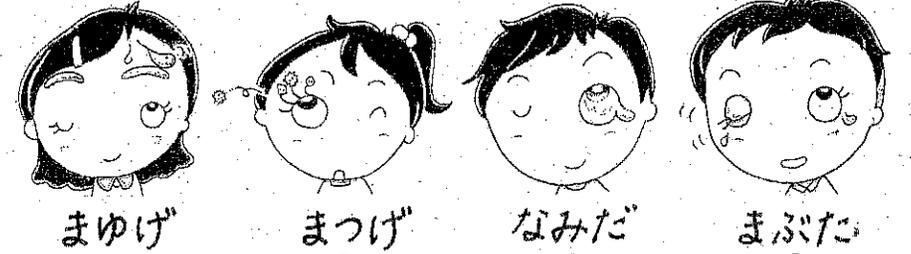
小中一貫校むくのき学園 大阪市立啓発小学校 保健室 令和3(2021)年10月



秋は、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、体を動かしたり、新しいことをはじめるとにもいい季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。

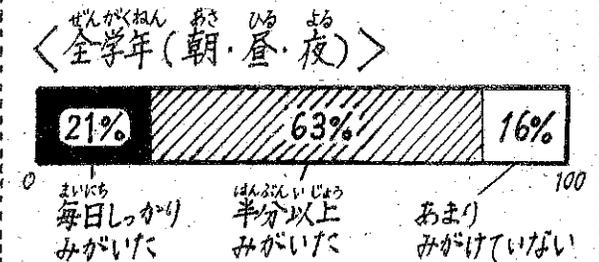


目を守るもの 線ですばいでみましょう!!



- ① 目にゴミやほこりが入るのを防ぐ
- ② まばたきで目に涙を行き渡らせる
- ③ 目に汗が入るのを防ぐ
- ④ 目の乾燥を防ぐ

夏休み 歯みがきカレンダーの結果



よくみがけていた学級ベスト3
1位 2-1、2位 6-2、3位 3-1

夜の歯みがきは毎日みがいている人も多かったです。これからも忘れずに毎日みがきましょう!

10月の保健行事
12日(火) 修学旅行前検診(6年)



みなさんの体は、約200個の骨に支えられています。丈夫な骨をつくるためにはカルシウムが欠かせません。カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくることができます。天気のいい日、外で運動すれば、より強い骨が育ちます。

感染症を予防しよう

石けんを使って手洗い、うがい、顔洗い、咳エチケット、マスクの着用



② ← 21%、④ ← 63%、① ← 16%、③ ← 14% <注: ③は図表にない数字>

10月15日は世界手洗いの日

手洗いで大切!

「きちんと手洗い」

- 外から帰ったとき
- せきやくしゃみをしたとき
- トイレのあと
- ごはんを食べる前

「洗い残しはありませんか?」

手のひら、手の甲、指の間、指先、爪の間、手首

ハンカチは毎日持てこよう

手洗いは病気予防の基本。いつも石けんできれいに手を洗いましょう!!