

ほけんだより 10月

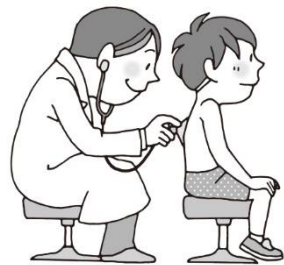
2020年10月1日 原田小学校 保健室

運動会が目前に迫ってきましたね。保健室では体育の時間に一生懸命練習をした後、関節や筋肉が痛いと訴える人が増えています。

今年はなが〜い休校期間もあって運動不足気味。急に全力を出して体がびっくりしているのかもしれない。

練習の後はしっかりストレッチをして栄養と睡眠をたっぷりとりましょう。

前よりも強い身体になっていきますよ。



10月の保健行事

9日(金) 内科検診 1・4・5年生
15日(木) 内科検診 2・3・6年生

みんなでできるコロナ対策！ 手洗いをしよう

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！



ハンカチを忘れずもってこよう

足をいためたり、けがをしたりするかも…こんなくつのはきかたを、していませんか？



サイズが大きくてゆるすぎる



サイズが小さくてきつすぎる



つまずいてこけるかも



かいたんをふみはずすかも



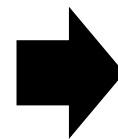
ひもやテープをゆるめている



かかとをつぶしている



こわれたままはいている



サイズの合っているくつを、正しい履き方ではきましょう。

けがや足のトラブルが防げますよ！

