

ほけんだより 11月

季節が秋から冬に変わる11月になりました。冷たい空気や色とりどりの落ち葉など、季節の変化をたくさん見つけられると思います。

10月の後半から、気温の変化に体調を崩してしまう人が多くいました。水道の水も冷たくて手洗いが嫌だなあ…とささっと指先を水で流しておしまい！ になっていませんか？ 自分の体を守る一番の方法は手洗いです。しっかり石けんで手洗い・マスク・咳エチケットができているか、もう一度見直してみましょう。



新型コロナウイルスで おうち生活
視力低下 注意報！



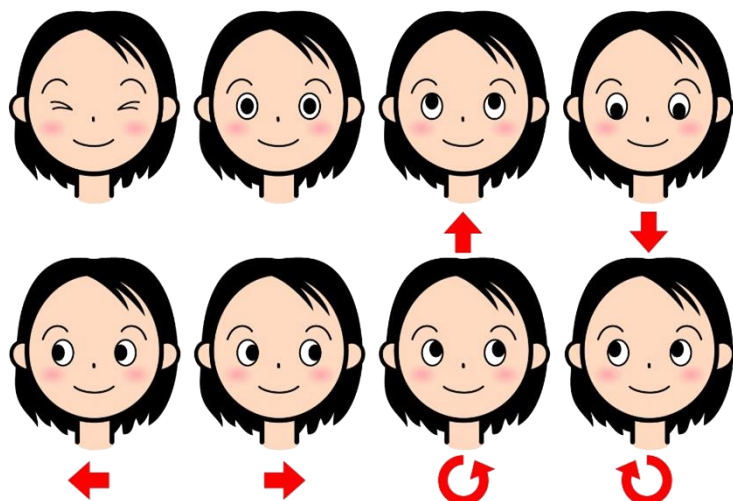
ステイホームの生活が続いて、家の中でテレビやスマートフォン・ゲームをする時間が増えていませんか？ 画面を近い距離で見る時間が長いと、目を休めることができず、目が悪くなってしまう。下の2つのことを気を付けてみてね😊

☆☆ 目を守る あいことば 30☆☆

画面に近づきすぎない (30cm) 30分に1回は遠くを見て目を休める

目をほっと休める
ストレッチ

目を閉じて、パチッとあける
うえ した みぎ ひだり
そのあとは ぐるぐる♪



令和2年(2020年)11月
豊中市立桜井谷小学校
ほけんしつ

おとしもの
コーナー

11月のほけん目標
風邪の予防をしよう

えんぴつ・けしごむ・ハンカチ・ティッシュ・上着など、たくさんの落とし物があります。中には、手作りマスクの落とし物もありました…！名前は書いてありません。

名前が書いてあれば本人に届けてあげられるのに、ずっと残っている落とし物を見ていると、もったいないなあ…とってしまいます。自分のものがないか見てくださいね。



※ 学校に持ってくるものには必ず名前を書くようにお願いします。

※ 特にマスクは名前がなければ、誰のものか分からず持って帰ることができません。油性ペンやスタンプなどで名前を書いてください。

おうちの方へ

今年度は手洗いやマスク等の感染症予防を日常的に行うことで、インフルエンザの感染者数は全国的に少ない状況です。引き続き、ご家庭でも健康観察・手洗い・マスクの感染症予防にご協力お願いいたします。

また、インフルエンザワクチンは、接種すれば絶対に感染しないというものではありませんが、感染する確率を下げるだけでなく、発症した際に重症化しない効果が証明されています。

ワクチンの効果が現れるまでに接種後約2週間かかりますので、本格的に流行する前の接種をおすすめします。