

# いほけんだより10月

江戸川区立第二葛西小学校 保健室 NO.6 令和6年9月30日

## 学校のようす

9月から手足口病や水ぼうそう等で欠席する児童が続いています。次のことに気を付けて過ごしましょう。①早く寝て、免疫力を高める。②これから気温が下がるため、衣服の調節をする。③手を洗う。④給食当番はマスクを持ってくる。⑤うがいをして口の中の菌を流す。

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

め たいせつ  
目を大切にしよう！

普段から、目に優しい生活を心がけよう



まえがみ め  
前髪は目にかからないように



ちようじかん  
長時間のテレビ・ゲームはNG



ただ しせい かんきよう べんきよう  
正しい姿勢・環境で勉強する

め つか なが  
目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

## 1日2回のハミガキをつづけよう！



ほとんどの児童が1日2回は歯をみがけていました。は歯みがきデーや給食後のうがいも続けましょう！