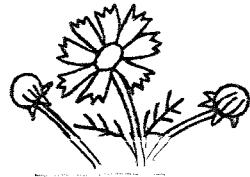


ほけんだより 10 がつ

N.C.6

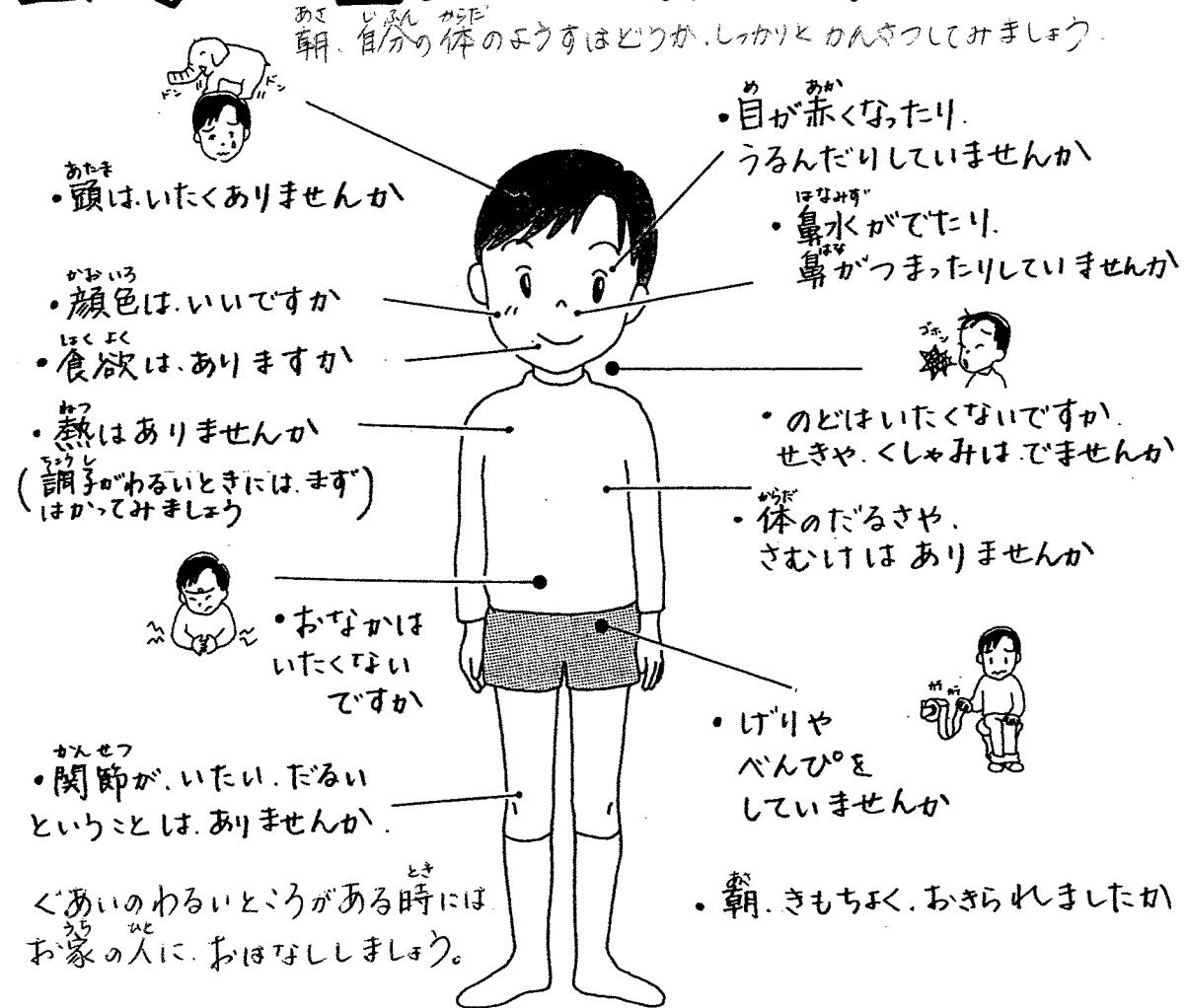
2019.10.25

文京区立大塚小学校 保健室



今年は、インフルエンザの流行が例年にくらべて早いようです。区内でも、欠席者が多い学校がふえてきました。大塚小でも、今週になって、インフルエンザでの欠席者がふえてきています。大流行となりなります。いつもよりも、よりしきりとてらい、うがいをすすめています。

自分で自分のけんこうがんさつ



服の調節をじょうずにしよう

▼▼▼気温と衣服の種類の目安▼▼▼

25°C



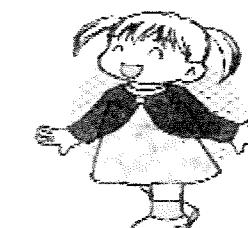
半袖

20°C



長袖

15°C



長袖の上着

10°C



厚手の上着

10月初めごろ
の最高気温

10月は気温の差が大きな時期です。月初めと終わりをくらべると、10°Cくらい低くなります。また、はれの日と雨の日、朝晩と日中でも、気温の差は大きくなります。衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。

10月末ごろ
の最低気温



長時間、近くを見すぎていよい?



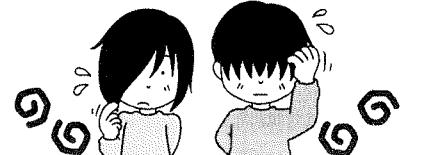
部屋、暗くない?



ゲームなどは、音聞きみてめりま
じょり、しっかりと目も休めましょう

テレビなどの画面を見ると
は、部屋全体で明るくします

前髪、目にかかるってない?



きつたり、とめたりして、目にかかる
ないようにしましょう

勉強中の姿勢、大丈夫?



近くない?
ねてる?

せなか
背中をピン!!とのはして、いすに
ひかく、すわりましょう