



令和8年10月24日
高嶺小学校保健室

あさばん すず 朝晩が涼しくなりました。ひるま あせ ひ 昼間は汗ばむ日もありますので、ぬいだり、き 着たりしやすい上着があると良いで
すね。てんき よ ひ そと あそ 天気の良い日は外で遊びましょう。

め たいせつ 目を大切にしよう



まえがみ め 前髪が目にかからないようにする



しせい すわ ほん よ 姿勢よく座って本を読む



てきど あ べんきょう 適度な明かりで勉強する



がめん み じかん ゲームや画面を見る時間をきめる



じゅうぶん すいみん 十分な睡眠をとる



よ しょくじ バランスの良い食事をとる

たいせつ め まも じぶん せいかつ ふ かえ 大切な目を守るために自分の生活を振り返ってみましょう。

~~~~~^て手^{あら}洗^{わす}い^{わす}忘れていませんか？~~~~~



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

自分の^{じぶん}体^{からだ}を病^{びょう}気^きから守^{まも}るための方法^{ほうほう}の一つ^{ひと}が、石^{せっ}け^んでの正^{ただ}しい手洗^{てあら}いです。指^{ゆび}先^{さき}、指^{ゆび}と指^{ゆび}の

間^{あいだ}、手首^{てくび}も忘^{わす}れずにしっか^てりと手洗^{てあら}いをしまし^あょう。

せつ つか かた
石けんの使い方・・・手^てを水^{みず}でぬ^みらしてから、石^{せっ}けんを1プッ^{つか}シュして使^すいまし^あょう。墨^{すみ}や

絵^え具^{のぐ}を使^{つか}った後^{あと}は、手^てを水^{みず}で洗^{あら}い流^{なが}してから石^{せっ}けんを使^{つか}って洗^{あら}いまし^あょう。



くすり おとな ひと かくにん つか
薬は大人の人と確認してから使う

くすりの じかん まも
薬は飲む時間を守る

くすり みず ゆ の
薬は水かぬるま湯で飲む

<保護者の方へ>

八王子市内ではインフルエンザで学級閉鎖の報告があります。高嶺小ではインフルエンザとマイコプラズマ肺炎報告を受けています。のどの痛み、頭痛や倦怠感での来室児童が増えています。季節の変わり目は体調管理が難しいときですが、睡眠時間の確保と疲れたときの早めの休養をお願いいたします。手洗い、うがい等の感染症予防対策を学校でも声かけをしていきます。ご家庭でも、お話しをしてください。よろしくお願いいたします。