

ほけんの窓口出口 10月

令和8年10月2日発行 芦北町立佐敷小学校 養護教諭 出口友理恵

換気して まめに手洗い 咳エチケット

本校では、インフルエンザにかか
る人が増えました。石けんを使った
手洗い、換気、咳エチケットなどの
感染対策を心がけましょう。

のどの痛みやせきなどの
症状がある人は、マスクをつけま
しょう。



スマイル界隈
新曲 続々

インフルのよぼう～窓をあけて～
手洗いがいと～マスクも～忘れないで～
早ね、早起き～するこ～とも～
たい～せ～つだ～か～ら～
インフルのよぼう～みんなでがんばろう～
わかったよ～

咳エチケット

みんなで守って
元気なまいにちを
すごそう!



せきやくしゃみのしぶきは、まわりの人に うつしてしまう ことがあります。
みんなで「咳エチケット」を ころがけましょう!

1 マスクをする



せきやくしゃみが出るときは、
マスクをつけましょう。

2 ティッシュやハンカチで口と鼻をおさえる



せきやくしゃみが出るときは、
ティッシュやハンカチで
口と鼻をおさえましょう。

3 そでで口と鼻をおさえる



ティッシュやハンカチが
ないときは、そでの内側で
口と鼻をおさえましょう。

こきゅうほう からだ こころ 呼吸法 体も心も リラックス

9月はすべてのクラスで身体測定とストレスマネジメント教育を行いました。身体測定の結果は、全児童へ先週配付しました。右の写真はリラックス法をしている様子です。気持ちが落ち着かないときは、学習したことを思い出して実践してみましょう。



鼻から大きく吸って(123)
軽く止めて(4)
口から細く長く吐く(5678)

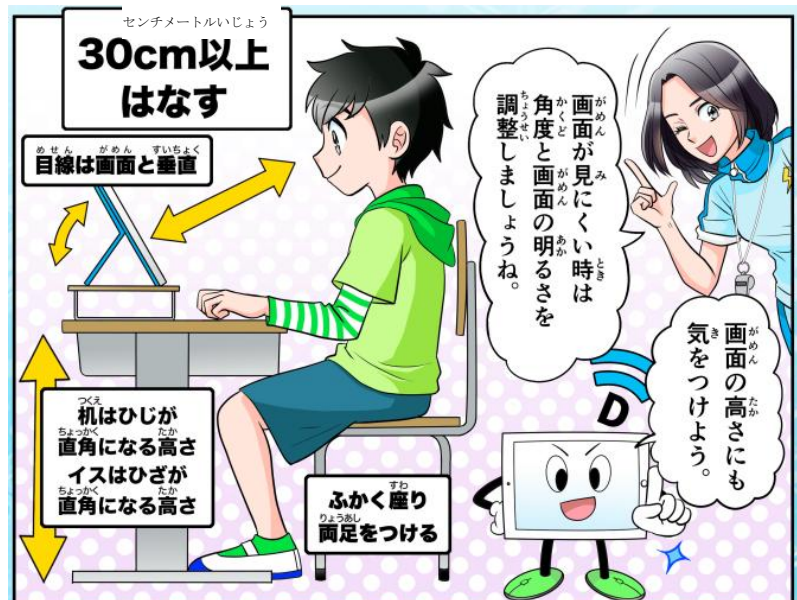


目のために 姿勢正して 30cm

10月10日は「目の愛護デー」です。学習時やタブレット・スマホなどを見るときは明るい部屋で、本・ノートや画面などから目を30cm離しましょう。時々、遠くを見ると目がリラックスします。



前が目が目に
かからないように
しましょう。



スマイル界限
30センチ離そう
姿勢正して
30センチ離そう
目との距離は
いつも30センチ
『め』

左の曲は、10月1日に発表した新曲です。『ほけんの窓口・でぐチャンネル』で流しました。

スマイル界限(保健委員)は、みなさんに、目を大切にしてほしいという思いをこめて歌いました。

