



いまいすみしょうがっこう  
 今泉小学校  
 れいわ ねん 10月  
 おうちの方と  
 いっしょ よ  
 一緒に読みましょう

9月中旬から新型コロナやインフルエンザの罹患者が増え、今泉小でも5年3組が学級休業をしました。溶連菌感染症や発熱・のどの痛みなど、かぜ症状の欠席も多くなっています。感染拡大防止のため、登校前から体調が悪い時は無理に登校せず、ゆっくり自宅で休養してください。

今月は秋休みや運動会などがあります。季節の変わり目で朝夜と日中の気温差で体調を崩しやすい時期です。脱ぎ着しやすい上着などで暑いときは脱ぐ、寒くなったら着るなど、自分で気持ちよく過ごせるように調節していきましょう。

また、今月は目の愛護デーや体育の日など、健康に関する記念日が多い月です。心と体の健康を意識して過ごしてみましよう。

## 病気を治す力を高めよう

人間の体には、もともと自分で病気を治す力（自然治癒力）があります。薬は、その力を助ける働きをします。薬にたより過ぎず、ふだんから、すいみや栄養を十分にとる生活をして、自然治癒力を高めておくことが大切です。



自然治癒力 + 薬 = 病気が治る



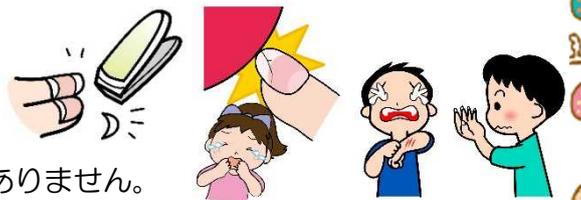
## 運動会に向けて、準備をしましよう！



運動会の練習が始まりました。運動会当日も元気に参加できるように調子を整えましよう。

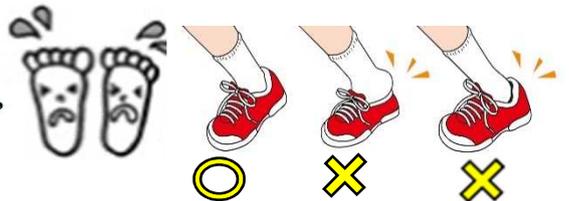
### ★手足のつめは短く切る。

- つめが長いと、相手にけがをさせたり、割れて自分や友だちが痛い思いをします。
- 砂などの汚れもたまりやすく衛生的にもよくありません。



### ★靴と足のサイズが合っているかをチェックする。

- 靴のサイズが合っていないと、足を痛めたり、転びやすくなったりします。



### ★水分補給をしっかりとる。

- こまめに水分補給をして、熱中症にも注意しましよう。
- のどがかわいてしまう前に水分をとるのがポイントです。

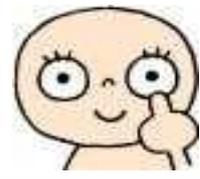


### ★生活習慣を整える。

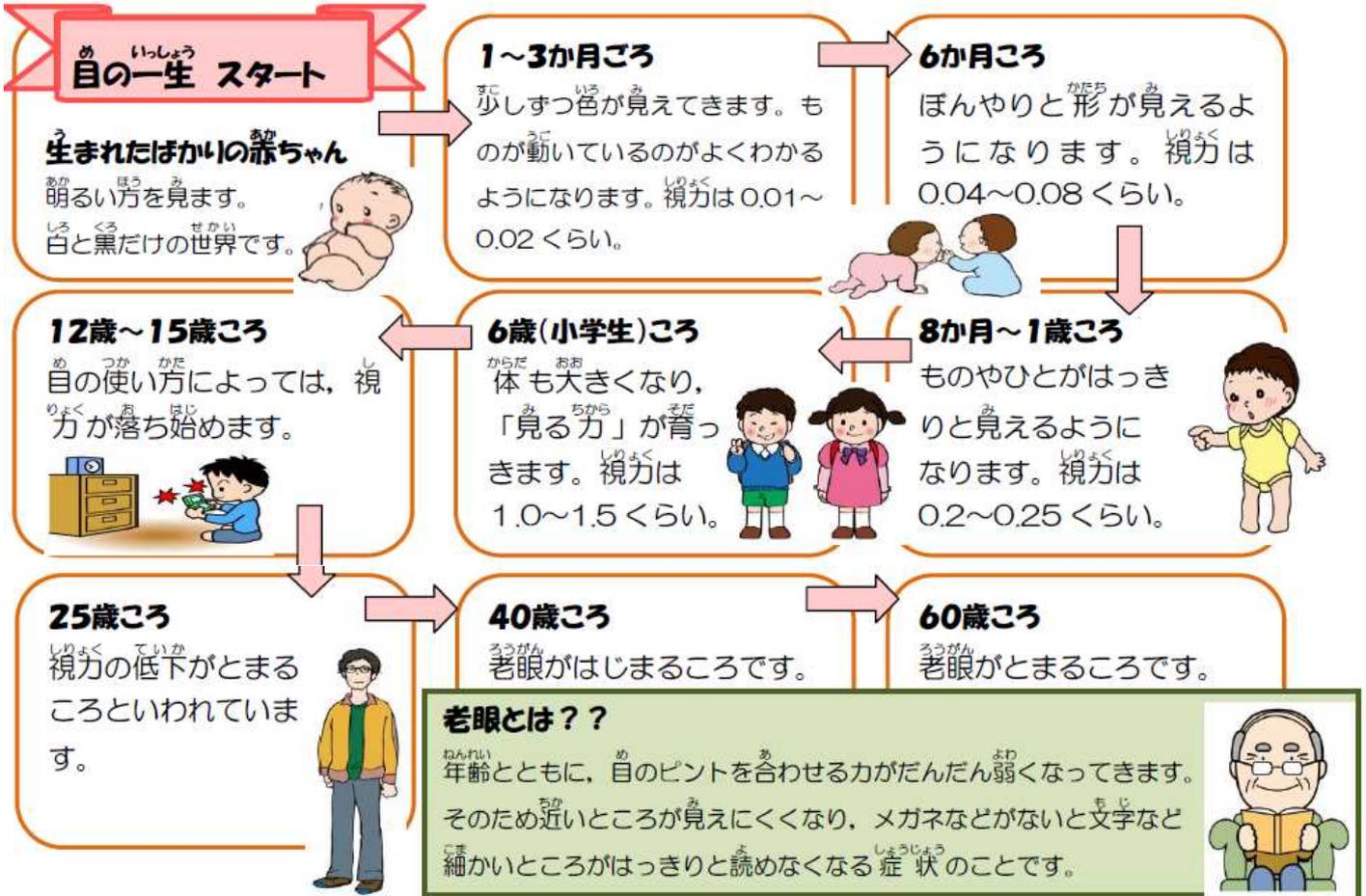
- 睡眠不足はケガの元です。しっかりと睡眠をとり、朝ごはんをきちんと食べましよう。



# 10月10日は目の愛護デー



わたしたちが毎日使っている大切な目は、どんな一生をおくるのでしょうか？



## しっかり洗って病気を予防!!

正しい手洗いを広めるため、国際衛生年だった2008年に、10月15日が『世界手洗いの日』(Global Handwashing Day)と定められました。



### 手洗いのポイント

**石けんで洗う**

石けんやハンドソープの泡が汚れをからめ取ります。しっかり泡立てて洗いましょう。

**ていねいに洗う**

手首までよく洗おう!

サッと水で流して終わりにせず、30秒くらい時間をかけて洗い残しがないようにしましょう。

**清けつな布でふく**

汚れたタオルやハンカチで手をふかないように、毎日清けつなものを持ち歩きましょう。

### こんな時は手を洗おう

- 食べ物にさわる前
- 食事の前
- 外に出た後
- 動物や植物にさわった後
- トイレの後
- せき・くしゃみが出た後
- ケガなどで血液にさわった後