



ほけん

健康だより

No.6



令和2(2020)年10月21日

国立市立国立第二小学校

校長 小林 理人

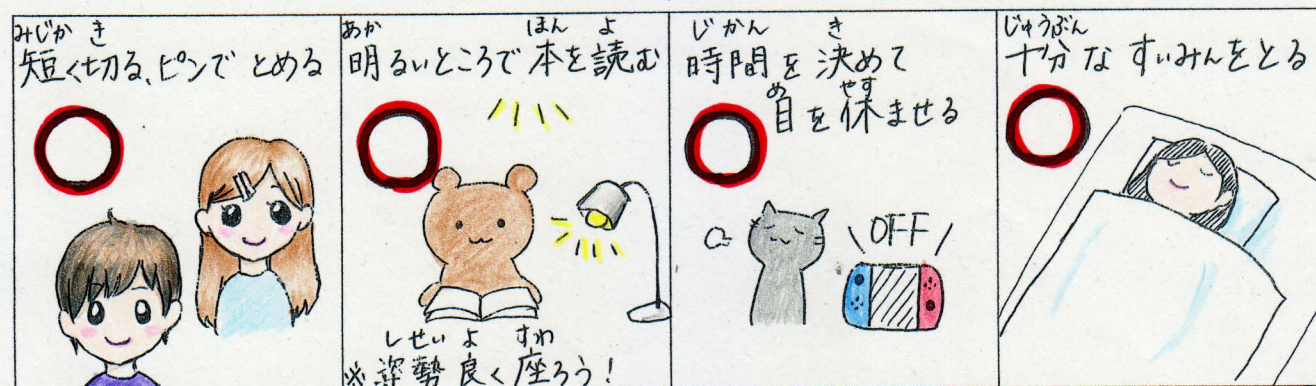
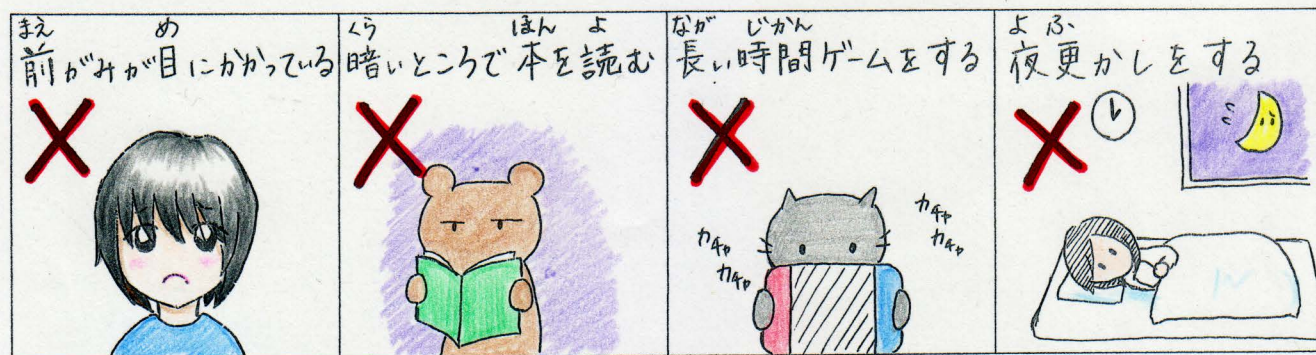
養護教諭

きおん さ す きせつ あき おお しょくざい た
 気温はぐっと下がり、過ごしやすい季節になりました。秋は、多くの食材が食べごろをむかえて
 こころ よ きこう しょくよく あき じくは あき あき
 心地の良い気候のため、「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」などと言われます。なにか新しい
 ことに挑戦してみるのもいいかもしれませんね。

○10月10日は目の愛護デー



ほん よ ばんきやう め ほん きより ちか さいきん
 本を読むとき、勉強をするとき、目と本の距離が近くなっていませんか？最近、ゲームをやりすぎ
 いませんか？ゆっくり目を休ませる時間を大切にしましょう。



しか けんしん
○歯科検診があります!

が ち む じ
10月22日(木) 9時から始まります!



とうじつ あさ いじょう
当日の朝は、いつも以上に
ていねいに、^{ほみが}歯磨きをして
くださいね。



「むしば」になりやすいところ

は は あいだ
歯と歯の間



歯のみぞ



歯と歯ぐきの間

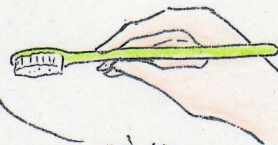


は
歯みがきのポイント

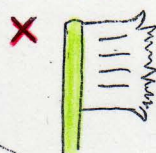
1本ずつ
ていねいに



えんぴつ持ち
(力が入りすぎないように)



けさき ひら
毛先が開いたら 交換

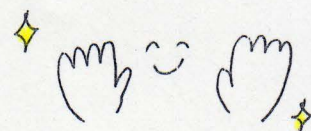


=>



て あら
手を洗おう!

Wash
Your
Hands!!



が ち せかい てあら ひ
○10月15日は世界手洗いの日!

せかい てあら じゃうばん かんきょう せいかう ひょうき
世界には、手洗いを十分できない環境で生活しているために病気になり、
いのち お こども てあら ふせ ひょうき
命を落とす子供たちがたくさんいます。手洗いで防げる病気はたくさんあり

ます。

じぶん からだ ひょうき まも いちばんかんたん ほうほう てあら みな ほん
自分の体を病気から守る一番簡単な方法が、手洗いです。皆さんも、ご飯
まえ そと かえ あと あと てあら げんこう
の前や、外から帰ってきた後、トイレの後など、きちんと手洗いをして、健康
す
に過ごしましょう!

こんかい はな
今回のお花

コスモス

はなことば けんきょ ちょうわ へいわ
花言葉: 謙虚、調和、平和、
うつく きれい おとめ まごころ
美しさ、乙女の真バ



あき くら が
「秋の桜」と書いて、コスモス(秋桜)と読みます。
せんせい はな なか いちばん
先生は、花の中で一番コスモスが大好きです。

いつか コスモス畑を 巡りたいです。

(ほけんしつ
保健室のとこに、折り紙のコスモスがあります。)
さが みて ください。 じ

