

令和5年 | 0月号 芝原小学校 ほけんしつ

IO月I3日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里(じゅうさんり)」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里(約5 Ikm)だった、「栗(九里)より(四里)おいしい」ので、九+四=十三とした…などの説があります。

サツマイモには、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミン C などの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう。



| 0月| 5日は「世界手洗いの日」です。

時季外れのインフルエンザが大流行しています。ウイルスを体に入れないためには、やっぱり手洗い!もう一度、手の洗い方を見直してみましょう。

で、マスクラ。この手洗い、どこがダメ?。イマィーマング



すぐに済ませるために が水だけで洗 うよ。

10秒くらい手のひらをゴ シゴシすれば汚れはきれっ いに落ちるんだ。洗い終 わったら、服でふくと楽 のだよね

ゴボ 水だけ

石けんを使わないと、竹分に 汚れが落ちないよ

ゴボ 洗うところ

洗りが多いところ (爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首) も洗おう

おが 時間

だしい手洗いには、30秒以上 かかると言わ れているよ

芸が 厳でふく

洗った手は、乾いた タオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ

行》70四四》\$P\$ 节接種 ◎&A



@いつ羮ければいいの?

A インフルエンザの流行時期は12月~3月ごろ。ワクチン接種後に効果が 現れるまでは2週間ほどかかるので、10月~11月に接種を受けましょう。

❷ どうして毎年受けるの?

(A) 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が 接種されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

② どれくらい 効果があるの?

A ワクチンを接種することで、発症を40~60%防げるといわれています。 ^{***} 重症化予防にも効果があります。



★ | 0月 | 0日は目の愛護デーです★





切るか、ピンでとめておこうね。

髪の毛があたると、ぼくたちに傷 がついてしまうかも。前髪は短く

自と本の 距離はこれくらい 齎けて…

やきしい!

本との距離が近いと、ぼくたちは癒れてし まうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。





やってみよう のストレッ

マホや革など 覚ていると、首の筋 肉が緊張して凝り固 まってしまいます。 こまめに買のストレ ッチをして、筋肉を ほぐしましょう。

① 左右交互にウインク…………10~20回 🥱 ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く………3回

^{みぎまゆ み} ひだりまゆ み かく びょう ③ 右眉を見る→左眉を見る ······ 各3秒

④ 右頬を見る→左頬を見る ················· 各 3 秒 ④

⑥ ゆっくりと眼球を回す.......右回り →左回り her



魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っ

ているよ。バランスよく食べようね。



ゆっくり呼吸しながら行いましている。これである。

Point



