

ほけんだより

7月

H30.7.2 徳島文理小学校 保健室

夏休みが近づいてきました。蒸し暑い日も増えてきましたが、雨の日は肌寒く、寒暖差のある日々が続いています。衣服などで体温調節をして体調を崩さないようにしてください。



1年生の手洗い指導を行いました！

6/25(月)に1年生を対象に手洗い指導を行いました。最初は自分の手の汚れにびっくりした様子を見せた1年生の子どもたちでしたが、正しい手の洗い方を学び、今まで以上にきれいに洗うことのできた自分の手を見て、とても嬉しそうにしていました。

この場で1年生の子どもたちの感想をいくつか紹介したいと思います。

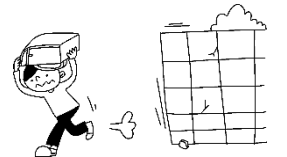


つめのすきまやゆびのあいだがよごれていたから、きょうからしっかりあらいたいです。

つめをあらうのがむずかしかったです。てあらいのしかたがわかってよかったです。



災害から自分の身をまもりましょう。



6/18(月)に大阪府北部で震度6弱を観測する地震が起きました。そしてこの地震により、5名の方が亡くなりました。徳島県でも、南海トラフ付近を震源とする巨大地震が数十年以内に起こる恐れがあります。今からでも遅くありません。地震などの災害から身を守る方法を身につけましょう。

「緊急地震速報」を見聞きしたら

緊急地震速報とは、強いゆれがすぐに来ることを、テレビやラジオ、携帯電話、防災無線などを通して、事前に知らせてくれる警報です。

緊急地震速報を見聞きしたときの対処

- ・屋内の場合…机やテーブルの下に入り頭を守る
- ・屋外の場合…ブロックべいや電柱からはなれる
- ・エレベーターに乗っている場合…全部の階のボタンを押して、ドアが開いた階ですぐに降りる



よい姿勢は、背すじを伸ばすことから！

背骨は、まっすぐではなくゆるやかにカーブしています。これによって、頭を支える体の負担を分散させ、ジャンプしたり走ったりしたときの衝撃が直接脳に伝わらないようにしています。背骨がゆがんでしまうと、体のあちこちが痛んだり、疲れやすくなったりして、勉強にも集中できなくなります。

基本の姿勢



本を読むとき



字を書くとき

