

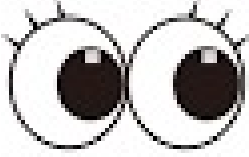
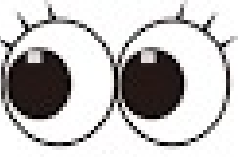
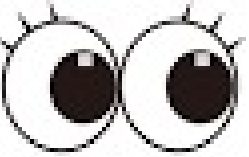
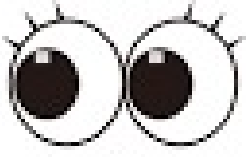
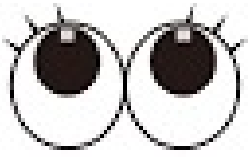
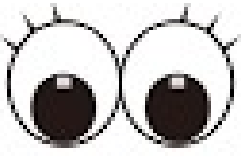
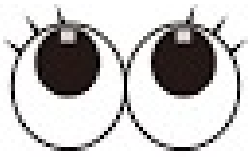
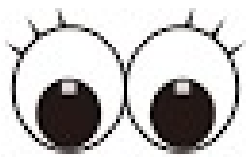
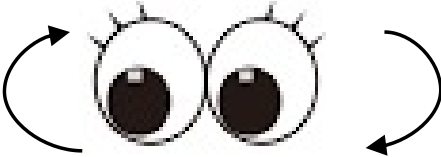
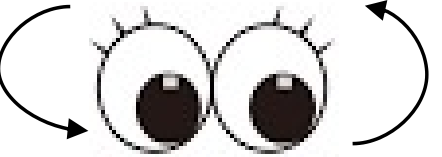

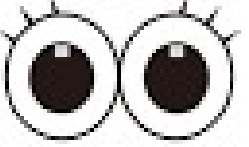

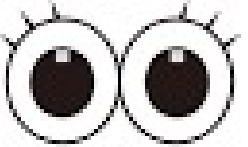
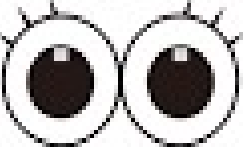

ほけんだより 4月

令和2年4月20日号 嘉麻市立上山田小学校 保健室

臨時休校中、健康・安全に過ごすために・・・

新型コロナウイルス感染症予防のために、2度目の臨時休校になり10日経ちました。
 自分で考えた生活プラン通りに生活できていますか。
 前回、メディアの接触時間が長くなっているため、視力が低下していることをお知らせしました。今回は、視力低下をふせぐための方法を紹介いたします。

テレビ・スマホ・タブレット・パソコンを1時間見たら、
 「うさぎとかめ」の歌にあわせて目の体操をしましょう！！

かし	もし	もし	かめ	よ	かめ	さん	よ	—
め 目の む 向き								
	みぎ	ひだり	みぎ	ひだり	うえ	した	うえ	した
かし	せか	いの	うち	で	おま	え	ほど	—
め 目の む 向き								
	とけいまわりにまわす				はんとけいまわりにまわす			
かし	あゆ	みの	のろい	もの	は	ない	—	
め 目の む 向き								
	ギュッとめをとじる		パッとめをあける		ギュッとめをとじる		パッとめをあける	
かし	どう	して	そん	なに	のろ	いの	か	—
め 目の む 向き								
	とおくをみる					ちかくをみる		

「歯の標語」「図画ポスター」募集！！

口腔全体の健康を取り上げ、かつ成長期だけでなく生涯にわたってのスローガンになるような標語・図画ポスターを募集しています。特定の歯科用品名や商品名は書かないようにしてください。また、「虫歯」ではなく、「むし歯」と書くようにしてください。図画ポスターの画用紙（4つ切り）は学校で配布しています。おうちにあるクレパス・絵具・色鉛筆などでかいてください。優秀作品は、飯塚歯科医師会のコンクールに応募します。

【作品例】 歯みがきで 笑顔かがやく きれいな歯



※締め切り 5月8日（金）

きりとり

ねん 年 ぐみ 組 なまえ 名前

外出できないことが長くなると、誰もがちょっとしたことでイライラしやすくなります。また、子どもが犯罪に巻き込まれることもあります。

犯罪に巻き込まれないために・・・

① 知っている人だけ玄関を開けましょう



② 知っている番号からの電話だけ出しましょう



③ 散歩のときは、防犯ブザーを持ち歩きましょう



イライラした時は・・・



☆トイレやテントなどにこもりましょう。



イライラすることから離れ、好きな音楽を聴いたり、赤ちゃんのときの写真を見たりして気持ちを切り替えましょう。

☆時間をずらして、一人の時間を持ちましょう。



※ 今、いつもとちがいます。「がんばりたい」と思っても「がんばれない」のが当然です。誰かに話したいなと思われたら、お電話ください。

上山田小学校 保健室 (TEL0948-52-0115) 平日8:30~17:00