

ほけんだより ぜんこうとうこうびごう 全校登校日号①

令和5年8月1日

ひがしのしょうがっこう
東野小学校

ほけんしつ
保健室

なつやす はじ やく しゅうかん まいにちあつ たいへん たの なつやす
夏休みが始まって約2週間がたちました。毎日暑くて大変ですね。楽しい夏休みをすごせています

か?? 8/4 の ぜんこうとうこうび 全校登校日にみんなの げんき かお み 元気な顔が見られるのを たの 楽しみにしています。

がつなのか 8月7日は8 (は) 7 (な) の ひ 日です。

はな こさきゅう 鼻は呼吸やにおいをかぐときに つか じゅうよう からだ いちぶ 使う重要な体の一部です。鼻の

ちょうし わる みみ 調子が悪いと、耳やのどの調子も悪くなり、べんきょう せいかつ えいきょう 勉強や生活にも影響します。

ただ はな かた ~正しい鼻のかみ方、できていますか??~

はなみず 鼻水をかむときに まちが 間違ったやり方でやっていると、はなち 鼻血が出たり みみ 耳が

いた 痛くなったりしてしまいます。 ただ ほうほう かくにん 正しい方法を確認してやってみよう!

① かたほう はな 片方の鼻をきちんとおさえる。

② しず すうびょう 静かに数秒かけてゆっくりとかむ。

※ つよ 強くかみすぎない

※ すすらない

はな 鼻をかんだ後 あと て あら は手を洗おうね!!



せいかつ 生活リズムチェックシートを

わす 忘れずに も 持ってきてね!!



はな 8月7日は
鼻の日