



清原中央小学校
保健室



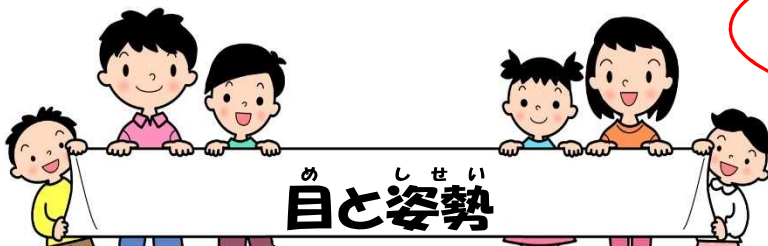
今日の保健目標

しせい ただ
姿勢を正しくしよう

なが なつやす お
長い夏休みが終わりました。みなさん、なつやす ちゅうは、げんき
に過ごせましたか？

あさばん すずいぶん すず
朝晩はずいぶん涼しくなりましたが、まだまだあつ ひは つづ
きそうですね。これからも暑さ対策をしながら、過ごしてい
きましょう！

ぎょうかん ひるやす そと あそぶ
業間・昼休みなど、外で遊ぶときは
ぼうし かぶるか あたま おおいをしましょう。



「せすじ の 背筋を伸ばさないと目が悪くなるよ！」と言われたことはありませんか？
め しせい
目と姿勢には、いったいどのようなかんけいがあるのでしょうか？



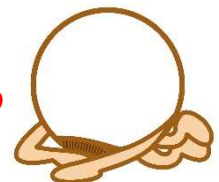
しせい わる
姿勢が悪いと、
もの きょり ちか
物との距離が近
くなる。



め
目のピントを
あ 合わせる筋肉
に、負担がか
かる。



め つか
目が疲れる



せすじ の
背筋の伸びた
きれいな姿勢は、
もの きょり ちか
物との距離が遠く
なる。



め
目のピントを
あ 合わせる筋肉
に、負担がか
かりにくくな
る。



め
目にやさしい



ひごろ みな しせい
日頃の皆さんの姿勢はどうでしょう。ある すわ とき しょくじ とき よ しせい
歩くとき、イスに座った時、食事の時、良い姿勢を
いしき せいかつ
意識して生活できるといいですね。

“よい しせい め よ
良い姿勢は、目にも良い” ふだん しせい いしき せいかつ
普段から姿勢を意識して、生活をしましょう！

がつ にち きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日



けがをしてしまったときは

軽いけがのとき

自分でできる手当をしてから保健室へ行きましょう。手当の仕方がわからないときは、大人に知らせましょう。

すり傷・切り傷：

水道の水でよごれを洗い流し、清潔なハンカチなどで強くおさえて止血する。

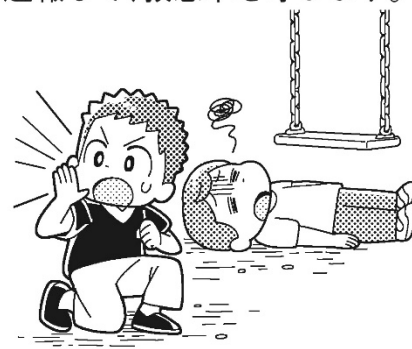
打ぼく・ねんざ：

痛む部分を水や氷などで冷やし、動かさないようにする。



頭を打ったときや大けがのとき

動かさないようにして、すぐに大人を呼びます。近くに大人がいないときは、119番に通報して、救急車を呼びます。



© 少年写真新聞社 2024



- ❖ 長期の休み明けは、学校生活のリズムに慣れるまで、体だけでなく心も疲れやすいものです。毎日“がんばっている”お子さまを認めながら、小さな変化や不調を見逃さないように、一緒に見守っていきましょう。
- ❖ 水筒持参のご協力ありがとうございます。まだまだ暑い日が続きます。水筒の管理をお願いいたします。飲み残しは必ず捨てる、適宜ハイターなどで消毒するなどして衛生管理をしていただきますようよろしくお願いいたします。
- ❖ 様々な感染症が報告されています。気温の変動や、疲れが蓄積されると体調も崩れがちです。登校前の体調チェック時に風邪症状や発熱（37.5℃以上又は平熱より+1℃以上）症状がある場合は、無理せず休養していただきますようお願いいたします。
- ❖ お子様の学校でのけがや、体調不良の場合は、ご家庭へ連絡いたします。緊急連絡カードに記入していただいた番号が変更になった際は、連絡帳等で必ず担任へお伝えください。また、清原中央小学校の電話番号を登録していただくと、連絡がスムーズになりますので、ご登録よろしくお願いいたします。

清原中央小学校の電話番号は、
028-667-0106 です。
ご登録よろしくお願いいたします！

