

ほけんだより10月

R7. 10月発行
国本西小学校
保健室

秋の風が心地よくなり、朝夕と昼間の気温差が大きくなる季節です。体調をくずさないように、早寝早起きや食事、手洗いうがいを大切にしましょう。

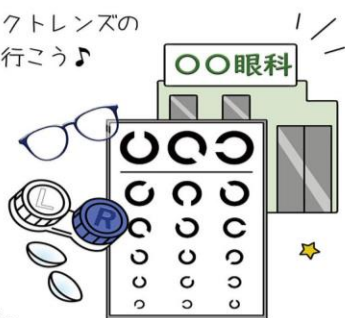
そして10月はいよいよ運動会です。練習の成果を発揮し、友達と力を合わせてがんばれるように、毎日の生活を整えて元気に過ごしましょう。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう！



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



10分おきに5m以上先を見よう。



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける

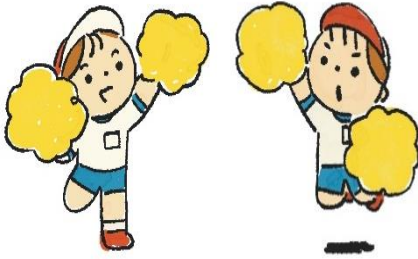
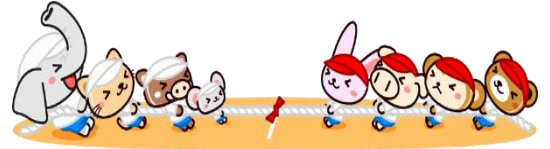


1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を



【準備しておくこと】

- つめ：手足のつめがのびていると、自分だけでなく友達にケガをさせることもあるので切っておく。
- くつ：自分の足に合っていて、はきなれたくつにする。
- 準備運動：ケガを防ぐためにしっかり行う。



【体の調子にかかわる注意】

- すいみん：早めに寝て、体調を整えておく。
- 朝ごはん：元気に体を動かせるよう、しっかり食べておく。
- 水分補給：のどが乾く前に、こまめに水分をとる。
- 無理をしない：体調が悪いとき、ケガをしたときは先生に伝える。



隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう!

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



洗った手、何でふく?



お知らせ

【10月の健康診断スケジュール】

- ★17日(金) 身体計測(1～3年)
- ★20日(月) 身体計測(4～6年)