



みんなげんきね

令和5年度 10月号 峰小学校 保健室



ひと
おうちの人と
いっしょに
一緒に読みましょう。

ようやく^{あさばん すみ}朝晩は涼しさを感じるようになってきましたね。しかし、^{にちゅう ひび}日中の日差しは強く、^{ひび}日差しの下ではまだまだ暑^{あつ}さを感じます。^{かん きおんさ はげ}気温差が激しい季節なので、^{きせつ}温度調節ができるよう、^{おんどちようせつ}羽織るものを1枚持ってくると良いですね。
^{うんどうかい}運動会ももうすぐです。^{たいちようふりよう}ケガや体調不良に気をつけて、^{たの うんどうかい}楽しい運動会にしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



目を大切にしよう めめ

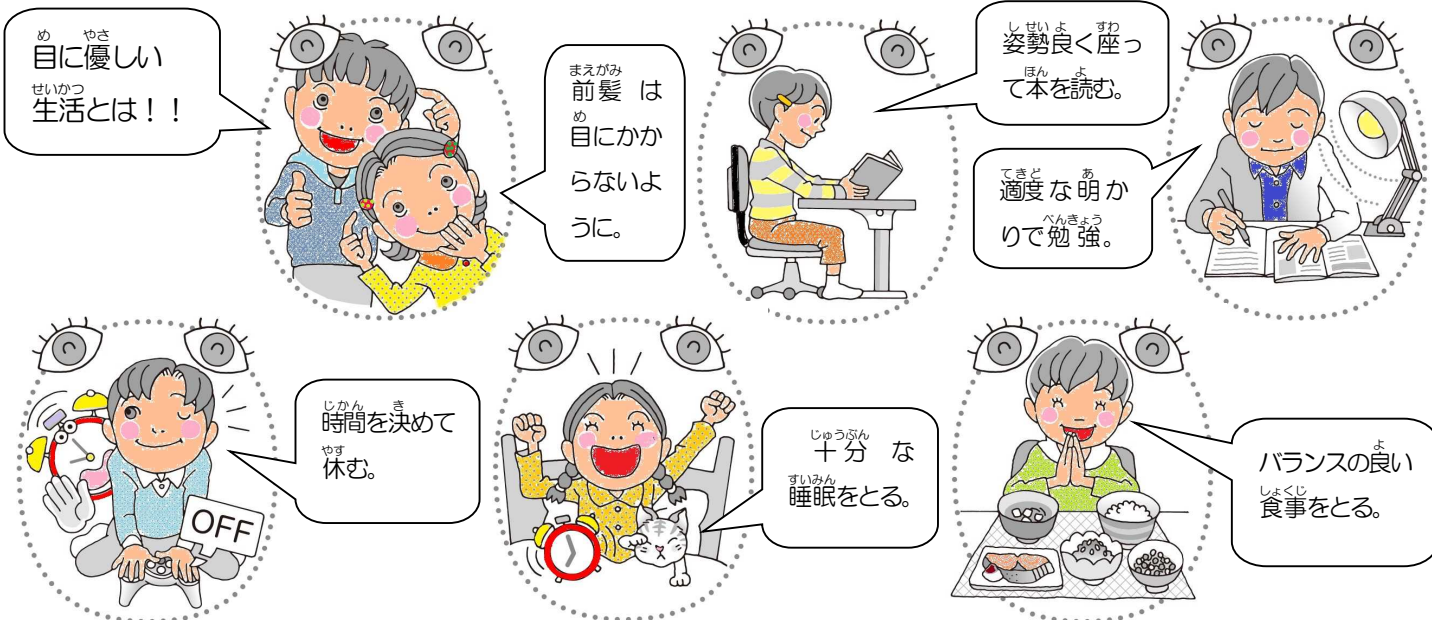


に
の
ある
せいかつ
生活
をしよう



10月10日は目の愛護デー。それにちなんで、^{みねしやう}峰小では10月2日(月)～10月
10日(火)を『^め目と^{めいせい}姿勢の^{けんこうしやうかん}健康週間』としました。^{ふだん}普段の生活は目に負担をかけて
^{ふ かえ}いないか振り返り、^{め やさ}いつもより目に優しい生活^{せいかつ}を心^{こころ}がけましょう。

目、疲れてないかな？



お覚えておこう！ つめの切り方

かたち 形
し かく かど すこ まる
四角く、角が少し丸い
かど まる
角を丸めることで、皮膚
く こ
に食い込みにくくなります。



なが 長さ
つめ ゆび なが おな
爪と指の長さが同じ
ふか
深づめにならないように、
しろ ぶ ぶん すこ のこ
白い部分を少しだけ残し
ます。



き 切るタイミング
しゅうかん かい め やす
1 週間に 1 回を目安に
ふる あ
お風呂上がりがおすすめ。
すいぶん す やわ
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。

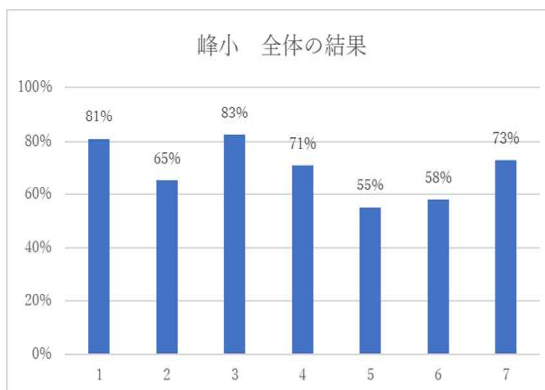
し あ
仕上げに
ヤスリがけ

き 切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、
わ 割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



のびた つめ は
きけん 危険だよ！
ケガや友達を傷
つける原因にな
るから、運動会前
に正しく切っ
ておこう！

★今年度実施した目や姿勢の健康に関するアンケートの結果は下記の通りです。



アンケートの内容

1. テレビを見るとき、時間や距離に気を付けている。
2. パソコン・ゲーム・スマホなどの使用は、あわせて1日2時間以内にしている。
3. 暗いところで本を読んだり、ゲームやスマホを使用したりしないようにしている。
4. 時々、遠くの景色を見るようにしている。
5. 目が疲れたと感じるときがある。
6. 勉強や読書のときの姿勢に気を付けている。
7. 歩くとき、背筋を伸ばすように心がけている。

目の疲れを感じるときがある人は全体の 55%でした。疲れ目の原因には、長時間近くのものを見ていることがあげられます。勉強や読書の時の姿勢に気を付けている人が 58%しかいないので、授業中や家庭学習の際、無意識のうちに目に負担をかけているのかもしれません。ご家庭でも姿勢が崩れているときは声をかけるなどして、良い姿勢を意識できるようご協力をお願いします。

保健委員会の活動 ～ 目と姿勢の健康週間編 ～

児童保健委員会では、目と姿勢の健康週間に向け、9月に各クラスを回り、良い姿勢と目に良い生活についてお知らせしました。

目と姿勢の健康週間中では、保健委員が作成したポスター掲示や、お昼の放送で呼びかけました。



視力検査結果のお知らせ（再通知）をお配りしています。

こちらの通知は、4月の視力検査結果がB以下の児童で、かつ9月末までに眼科医院未受診の児童に配付しています。

学校での検査はあくまでスクリーニング検査です。専門医を受診したら異常なしだったという場合もございますが、治療が必要になることもございます。

学習や運動において、お子様が全力を尽くせるよう、早めの受診をお勧めします。

受診後は、速やかに治療証明のご提出をお願いいたします。

