

ほけんだよい



宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R6. 10. 1



朝晩涼しくなり、秋らしい気候になってきましたね。秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋・・・秋はとても過ごしやすく、いろいろなことに集中して取り組むことができる季節です。でも、集中しすぎて本と目の距離が近すぎたり、夜遅くまでゲームやスマホを見たりして、目を疲れさせていませんか？10月10日は『目の愛護デー』です。ゆっくり目を休ませる時間も大切ですよ。

10月の保健目標

目を大切に
しよう



9月の保健室利用状況



ケガの手当てで
来た人 73人
いちばん多かった
ケガ... だぼく



体調が悪くて
来た人 18人
いちばん多かった
症状... 頭がいたい

お知らせ

保健室で視力検査ができます。

昨年までは、全員を対象に視力検査を行っていましたが、今年度から希望者のみとなりました。視力検査を受けたい人は、下記の期間に保健室に来てください。

10月7日(月)～11日(金) 昼休み

視力低下のサイン

- これ やっていませんか？
- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



心あたりのある人は目が見えづらくなっているかも。
気になる人は、視力を測りに来てみてね。

どうして手洗いは大切なの？



机やドアノブなど、みんながよくさわる場所には見えないバイキンがたくさんついていて、それが手について、口や目、鼻を触ることで体の中に入ってしまい、かぜをひいたり、病気になったりする原因になるのです。そうならないために手洗いはとっても大切。汚れやバイキンが手に残らないように、石けんでていねいに洗ってね。

手洗い忘れていませんか？



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついていて、こまめに手を洗いましょう。



あつ暑かったり、さむ寒かったり・・・

朝晩はひんやり肌寒く感じるが増えてきました。その一方で、昼間はまだまだ汗ばむくらいに暑さを感じることも多いため、どんな服を着たら良いのか迷ってしまいますね。今の季節は、気温の変化に合わせて衣服で調節できるように、上着を着てくるなど、服装を工夫して体調を崩さないように過ごしましょう。



保護者の方へ

10月に入り、朝晩はかなり涼しく感じるようになってきました。昼間との気温差もあつてか、体調を崩し、せきや鼻水が出ている児童が増えてきています。これからインフルエンザなど感染症の流行が予想されますので、引き続き、登校前のお子さんの体調をチェックしていただくとともに、上着など脱ぎ着しやすい衣服のご準備や、強いせきが出る場合にはマスクを持たせていただくなど、感染症予防へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。