

ほけんだより



しる西
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA



令和4年10月 宇都宮市立城山西小学校

朝夕の気温が涼しくなってきました。昼間の温度差で体を冷やさないように、脱ぎ着のできる衣服を用意するといいですね。秋休みには体も心も休めて、2学期に向けて体調を整えましょう。

1学期の保健室の様子



4月から9月までに保健室に来た人数

★けが 272人
★病気 145人
★合計 417人

保健室に来た理由(けが)

- 1位 虫さされ
- 2位 すり傷
- 3位 打撲

保健室に来た理由(病気)

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛
- 3位 鼻水

利用の多かった月

★けが 6月 75人 ★病気 6月 33人

利用の多かった曜日

★けが 水曜日 ★病気 火曜日

校庭でのすり傷や、暑さや悪天候などによる体調不良が多かったです。

外で遊んだり、給食を完食したり、早寝早起き朝ごはんができる元気いっぱいな人が多くて、とても素晴らしいです！

保健室では、心の健康についても相談できます。いつでもお話にきてくださいね。



～保護者の方へのお願い～

- ★学校以外でのけがの処置や継続的な手当はできませんので、ご家庭で見てくださいようお願いいたします。
- ★数日前の傷の手当などで、ばんそうこうや湿布などの貼りかえが必要な場合は、替え用のものをお子様に持たせてください。ご協力をよろしくお願いいたします。



健康診断後の受診状況について

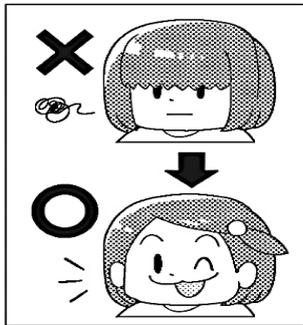
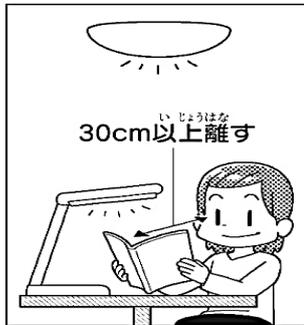
4月～6月に行われた検診の後、多くのご家庭から受診報告書をご提出いただき、ありがとうございました。

コロナ禍の中で病院の受診も躊躇してしまいがちですが、受診することで早期発見・早期治療ができる場合があります。特に、歯科治療や視力については早めの受診が大切です。まだ受診がお済みでない場合は、秋休みや冬休みなどの長期休業を利用して受診されることをおすすめします。



10月10日は目の愛護デーです。10月10日を横に倒してみると、まゆげと目の形に見えますね！
みなさんは、一生使う目のこと、どのくらい大切にできていますか？出来ていたら、□にチェック
を入れてみましょう。

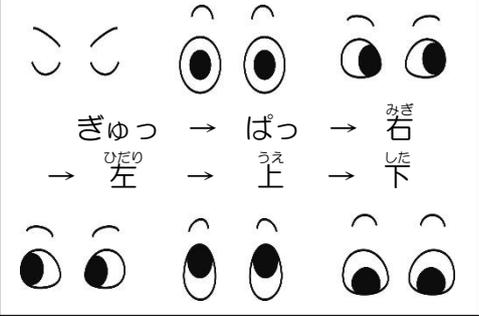
10月10日は目の愛護デー 目を大切に

 <p>前髪が目にかからないようにしよう</p>	 <p>読書や勉強、ゲームのときは部屋を明るく</p>	 <p>メディア機器を長時間使わない</p>	 <p>目をこすらないようにしましょう</p>
---	--	--	--

自分で使う時間を決めてみよう！
☆秋休みのメディアコントロール☆



目の疲れに
パッチリ体操
やってみよう！



テレビ・ゲーム・スマホなど
1日 時間まで！

障がいのある人もない人も同じ社会で一緒に生活しています

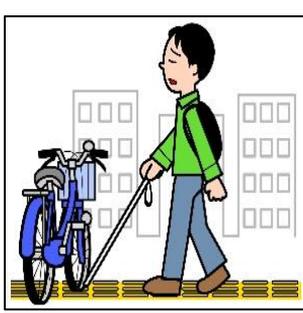


「白杖 SOSシグナル」

これは視覚障害者（目の不自由な人）の人が困っているときに、白杖を掲げて周りに助けを求めるサインです。白杖は、目の代わりに、歩くときに、道を触って確かめるための白い杖のことで。

もし、このサインを見かけたら、「白い杖をお持ちの方、大丈夫ですか？」と正面に回ってお声をかけてみましょう。

※サインがなければ助けなくていいということではありません。



「点字ブロック」

交差点などにある黄色の点字ブロックは「安全に歩けます」「ここは危ないです」と目の見えない人に知らせるものです。

自転車などでふさがれていると、とても困ってしまいます。

黄色の点字ブロックの周りはふさがないようにしましょう。