

ほけんだより 10月

2022. 10. 12
 おおたかの森小学校
 ほけんしつ 保健室 NO. 7

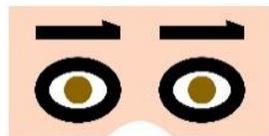
ほけんもくひょう
 保健目標
 め たいせつ
 目を大切にしよう



さわやかな風が心地よく感じられるようになり、過ごしやすい季節となりました。朝晩と昼間での気温差が大きくなる時期です。体調もくずしやすくなります。脱ぎ着できる上着を持ってきて、上手に体調管理をし、今月も元気に過ごしましょう。



10月10日は目の愛護デー



目を使い過ぎていませんか？

パソコン、タブレット、スマートフォンを使うときには



疲れ目に効く栄養

【ビタミンA】

- モロヘイヤ ・ にんじん
- かぼちゃ ・ ほうれんそう
- うなぎ



【ビタミンC】

- キウイ ・ いちご
- グレープフルーツ
- さつまいも ・ ブロッコリー



目は守られているよ

まゆ毛
 あせなどが目に入らないようにとめている。

まぶた
 虫が入ってきたり、ぶつかったりしたときに、とじて、目をを守る。

なみだ
 目がかわかないように、うるおしている。

まつ毛
 ほこりなどが入るのをふせぐ。

まばたき
 なみだが目の全体にゆきわたるようにしている。

目玉ハフレッッシュマッサージ

- 目をぎゅっとつぶります
- 目を大きくひらきます
- ひだりを見ます
- みぎを見ます
- うえを見ます
- したを見ます
- 目をまわらせ、目を左回りに動かします
- 目をまわらせ、目を右回りに動かします



＜児童保健委員会の活動より＞



今年度、児童保健委員会では、「新型コロナウイルス・菌・生活習慣・季節の病気・けが防止」の5つのグループにわかれ、それぞれのテーマにそって活動しています。

今月は、けが防止グループの活動の一部を紹介したいと思います。

けが防止グループでは、おおたかの森小学校のみなさんが、けがをしないように、動画を作成し9月の給食の放送で流しました。今後はポスターを作成し、けがの防止を呼びかけていきたいと思っています。

今回は、けがをしたときの対応方法を紹介します。



けがの救急処置

すりきず

傷口についた砂やどろを、石けんできれいにし、水道水で洗い流します。



はなぢ

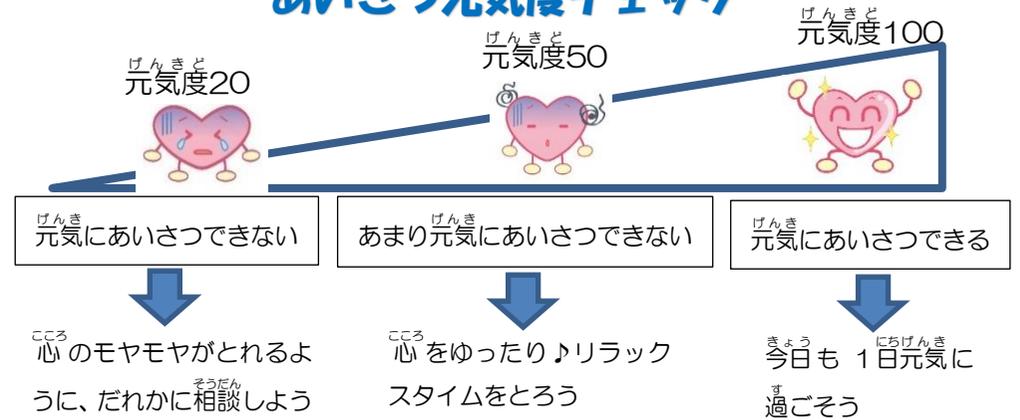
血を飲みのまないように、小鼻をつまんで下を向きます。



心の健康～今日の元気度はどのくらい？～

私たちがしている、毎日のあいさつは、心が元気なときは元気いっぱい、心が疲れていたり、心配なことがあるときには、元気にあいさつができません。何気ない毎日のあいさつですが、あいさつは、私たちの心の元気をはかるものさしになります。今日のあなたの元気度はどのくらいでしょう？あいさつで元気度をはかって、心の健康観察をしてみてください。

あいさつ元気度チェック



保護者の皆様へ
 <マスクの予備について>

9月の中旬くらいから、「マスクが汚れてしまった」「マスクを外してマスクがなくなってしまった」「マスクを落としてしまった」「鼻血でマスクが汚れてしまった」等の理由で、保健室にマスクを借りに来る児童が増えています。いつでも使えるよう、ランドセルの中に予備のマスクを入れておくようにしてください。よろしく願いいたします。

<汗ふきタオルについて>

体育や休み時間に外遊びをして、たくさん汗をかいている児童をよく見かけます。寒暖差の大きくなる季節になりました。汗をかいてそのままにしておくと、体調を崩しやすくなります。ハンカチとは別に、汗ふきタオルを持っていると良いかと思います。ご家庭で判断し、ご準備よろしく願いいたします。