

ほけんだより



2023. 10. 4
 おおたかの森小学校
 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



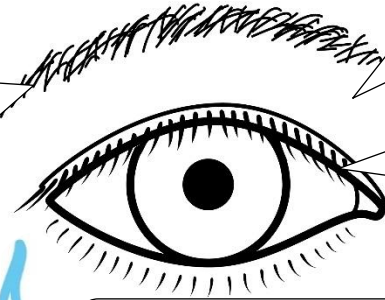
め まも ~目は守られているよ~

まゆ毛

あせなどが目に
 入らないように
 とめている。

なみだ

めがかわかない
 ように、うるお
 している。



まぶた

むし、はい
 虫が入ってきたり、ぶ
 つかったりしたとき
 に、として、めを守る。

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。



目のギモン

Q. 目をこすったら

どうして ダメなの?

A こすって目の表面
 にキズができると、バ
 イキンが入りやすくな
 ります。目の病気にか
 かってしま
 うことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうして ダメなの?

A 光を取り入れようと
 して、目の筋肉が緊張状
 態になります。長い時間
 続けていると、目が疲れ
 てしま
 のです。



Q. 太陽を見たら

どうして ダメなの?

A 太陽から届く光の明るさ
 は、地面から1mの高さにあ
 る100ワットの電球1,000個分
 と同じ。直接見る
 と、目を傷め
 てしまいます。



め だま 目玉ハフレッジュマッサージ

- 目をぎゅっとつぶります
- 目を大きくひらきます
- 左を見ます
- 右を見ます
- 上を見ます
- 下を見ます
- 目を左回りに動かします
- 目を右回りに動かします

運動会にむけて、準備はOK!?

★できていたらチェックをつけよう!

すいみんをじゅうぶんにとっている  <input type="checkbox"/>	朝ごはんをしっかり食べている  <input type="checkbox"/>	汗ふきタオルをもってきている  <input type="checkbox"/>
手足の爪を短く切っている  <input type="checkbox"/>	靴に合ったくつをはいている くつひもはほどけていない  <input type="checkbox"/>	こまめに水分補給している  <input type="checkbox"/>
蒸着帽のゴムがきちんとついている  <input type="checkbox"/>	運動に適した服装をしている  <input type="checkbox"/>	運動前には準備運動、 運動後にはストレッチをしている  <input type="checkbox"/>

すべてにチェックがつくようにしましょう!

急な暑さにご用心

調節しやすい 衣服をチョイス 	かわくまえに 水分を補給 	日ざしを よける 
--	--	---

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの?

ドアノブや手すり、
机やスイッチなど、
みんながさわるとこ
ろには見えないバイ
キンがたくさん!



手についたバイキンは、
口や鼻、目などから体
の中に入って、悪さを
します。体を守ろうと
する力が弱まっている
と、カゼをひいたり病
気になったりします。

だから、手洗い。
石けんを使って、
つめの間、手の甲、
指の間、手首まで
しっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

保護者の皆様へ

○運動会練習も佳境を迎えています。疲れがたまっている児童も多くいますので、規則正しい生活をしていただき、ご家庭での、朝の健康観察をお願いいたします。また、汗拭きタオル（手を拭く小さいものとは別に）、水筒（お茶・水・スポーツドリンクを薄めたもの）を、必ず持たせるようお願いいたします。

○保健室からの貸し出し物について

保健室より、怪我をした際や嘔吐した際などに、着替えや保冷剤を巻く布、マスクなどをお貸ししています。着替えについては、ご家庭にて洗濯（パンツの場合は購入）をしていただいておりますが、4月より返却されていないものもあります。ご家庭で確認していただき、返却していただきますよう、お願いいたします。

