

ほけんだより 10月

宇部市立見初小学校
2021年10月



10月に入りましたが、日中はまだまだ気温が高く熱中症には注意が必要です。外に出るときは帽子をかぶること、こまめに水分補給をすることを忘れないようにしましょう！

今から、見初まつりや社会見学、宿泊学習など、たくさんの行事があります。体調管理に気を付けて、おもいっきり頑張っ、楽しめるようにしましょう。

きれいなハンカチ 毎日、持ち歩いていますか？

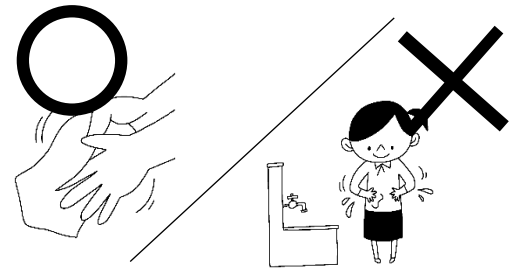
毎日、きれいなハンカチ、ティッシュを持ってきていますか？学校に持ってきても、ランドセルの中に入れておかない人はいませんか？

ぬれた手を、そのままぶらぶらと自然乾燥させると、手にばい菌が付きやすくなってしまいます。

また、使ってぬれたハンカチをそのままにしておくと、ハンカチの中でばい菌が増えてしまうこともあります！

手を洗った時に、すぐにふけるように、

きれいなハンカチを持ち歩きましょう！



10月15日は「世界手洗いの日」

手を洗うことは簡単なことですが、自分の体を病気から守るために、とても大切なことです。しっかり手を洗って病気を予防していきましょう。

9月の保健室来室状況

ケガ 63人
(多かったケガ 擦り傷)

体調不良 12人
(多かった症状 頭痛)

教室やろうかにはきちんと歩いていますか？

遊具で遊ぶとき、危ない使い方はしていませんか？最近、人や物にぶつかってケガをする人が少し多くなってきました。自分だけでなく、周りの人も、みんながケガなくすごせるように、落ち着いて行動しましょう。

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！



べんきょう するとき、テレビをみるとき、スポーツをするとき、本を読むとき…。みなさんの目は毎日たくさん働いています。働き者の目を大切にできていますか？目を守るために、目に優しい生活ができるようにしましょう。

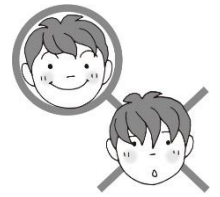


目に優しい生活ができているか 振り返ってみよう！

でき 出来ているところは、□に☑を書きましょう。できていないことは、できるようにかえていきましょう！

前髪は目にかかっていない。

目に髪が当たると、目が傷ついてしまうことがあります。前髪は目にかからない長さに切るか、ピンでとめるようにするといいですよ！



本を見る時は部屋を明るくする。

暗いところで本を見ようとすると、目がとても疲れてしまいます。こちいいな、と感じるくらいの明るさが目安です。



ゲームやスマホを使う時間を決めている。

ゲームや動画を見ることに集中すると、まばたきの回数が減ってしまいます。そうすると目が乾いてしまい、疲れてしまいます。時間を決めたり、途中で休憩をしたりしながら、上手に使いましょう。



勉強する時、本を読むとき、ゲームをする時など正しい姿勢で座っている。

見る物と目の距離が近いと、目は疲れてしまいます。正しい姿勢で座って、見る物と目の間にパー✋2つ分入るくらいは距離を開けましょう。



好き嫌いせず食べている。

魚や野菜の中には、目にいい栄養素が入っています。バランスよく食べましょう！



早ね、早おきで、しっかり寝ている。

目は、起きている間、ずっと働いています。しっかり寝て、目を休ませてあげましょう。

