



保健だより

2016年 10月

宇栄原小学校

保健室



澄んだ青空が広がり朝夕涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。

秋と言えば、スポーツの秋、読書の秋、読書の秋、芸術の秋、そして・・・食欲の秋と言いますが、

皆さんは、どんな秋にしたいですか？自分なりの「〇〇の秋」を見つけましょう。

風が気持ちよく、過ごしやすい季節ですが、朝夕は気温が下がります。洋服で、調節して体調を

くずさないように気をつけましょう。

また、疲れがたまらないうちに、早めに体を休めることも大切です。

* 10月の保健目標 *



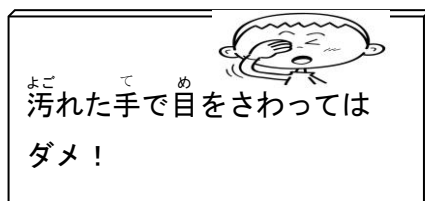
目の健康について考えよう

目を大切にしよう！

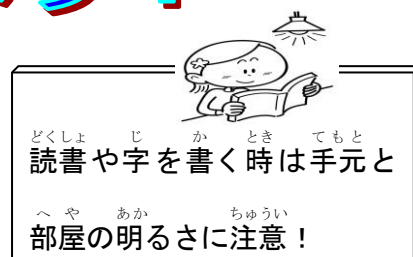


長い前髪注意！

目を傷つけます。

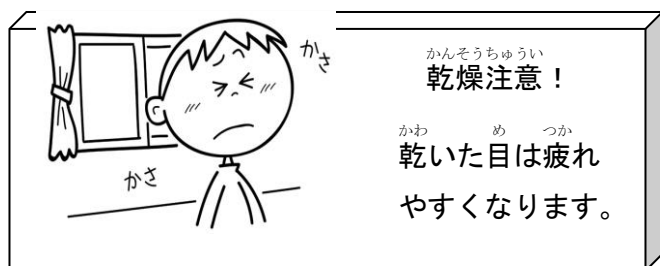


汚れた手で目をさわっては
ダメ！



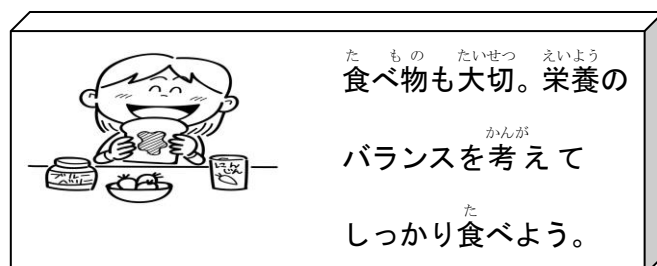
読書や字を書く時は手元と

部屋の明るさに注意！



乾燥注意！

乾いた目は疲れ
やすくなります。



食べ物も大切。栄養の

バランスを考えて

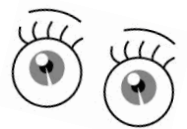
しっかり食べよう。

目の健康チェック

次の項目で、長い時間続く症状が5つ以上あれば要注意！！お医者さんに相談しましょう。

- | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 目やにが多く出る | <input type="checkbox"/> 何もしていないのに涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい | <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 視界がかすむ | <input type="checkbox"/> 光がまぶしく感じる | <input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある |





たいせつめ

大切な目をいたわりましょう～

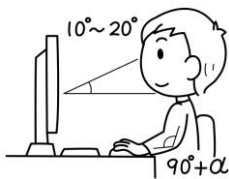
がつ

か

め

あいご

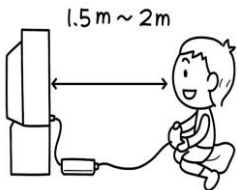
10月10日は目の愛護デー



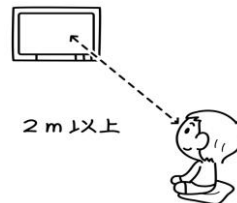
がめん うえ み お
画面をやや上から見下ろす
いち すわ ひじ かくだ
位置に座る。肘の角度にも
ちゅうい
注意する。



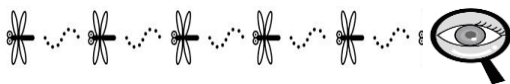
ねころ せなか まる
寝転んだり、背中を丸めたり
しなないでちゃんと座って
よ
読もう。



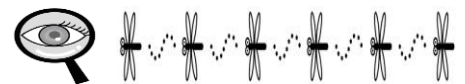
コントローラーのコードが
のびきるくらい離れる。



がめん たいかく ばいじょうはな
画面の対角の5倍以上離れ、
め がめん たか おな
目と画面の高さが同じになる
ようにする。



め おうきゅうてあて
目のケガの応急手当



*ゴミが入った



せいけつ ようき すいどうすい い
清潔な容器に水道水を入れ、
すいちゅう
水中でまばたきをする。



おとな ひと
とれにくければ、大人の人に
ぬ めんぼう と
濡らした綿棒で取ってもらう。

*薬品が入った



すいどうすい ぶん
水道水などで10分くらい
あら なが
洗い流す。

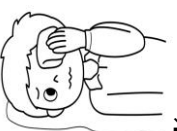


と とき びょういん
※取れない時は病院へ
ぬ ひ びょういん
濡らしたタオルで冷やしながら病院へ。
め はい やくひん じきん
目に入った薬品も持参する。

*打撲



ぬ
濡らしたタオルなどでそっと
ひ
冷やす。



きぶん わる とき よこ む あんせい
※必ず病院へ
気分が悪い時は横を向いて安静にする。
み かた ちが びょういん
※見え方がいつもと違ったらたら病院へ



・・・保護者の方へお願い・・・



・短い秋休みですが、内科検診・歯科検診・視力検査結果等で治療・相談のお知らせのあったお子さんは、受診をお願いします。（結果については、学校へ連絡提出をお願いします）

・インフルエンザB型でお休みの児童（1名：10月5日～）がいます。（9月はO中学校で学級閉鎖あり）
もしも、インフルエンザに罹患した場合は「登校許可書」の提出はありませんが、蔓延を防ぐために4月配布の「インフルエンザ罹患経過報告書」に、ご記入のうえ登校時に持参・提出をお願いします。
（*欠席になりません）

秋休み期間中の罹患についても、ご記入（出席停止期間の厳守）提出（流行把握・蔓延防止のため）ご協力をお願いします。（*停止期間前の始業式登校は控えて下さい）

秋休み明けは、本格的に運動会練習も始まります。みんなが元気に楽しい運動会を迎えることができるよう、これまで同様に健康管理、ご協力をお願いします。