



保健だより

2016年 10月

宇栄原小学校

保健室



す　あおぞら　ひろ　あさゆうすず　きせつ
澄んだ青空が広がり朝夕涼しくなり、すごしやすい季節になりました。

あき　い　あき　どくしょ　あき　げいじゅつ　あき　しょくよく　あき　い
秋と言えば、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして・・・食欲の秋と言いますが、

みな　あき　じぶん　あき　み
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。

かぜ　きも　す　きせつ　あさゆう　きおん　さ　ようふく　ちょうせつ　たいちょう
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。

つか　はや　からだ　やす　たいせつ
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ね。



* 10月の保健目標 *

め けんこう 目の健康について考え方

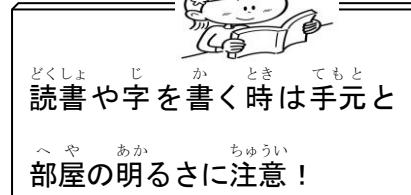
目を大切にしよう！



なが　まえがみちゅうい
長い前髪注意！
め　きず
目を傷つけます。



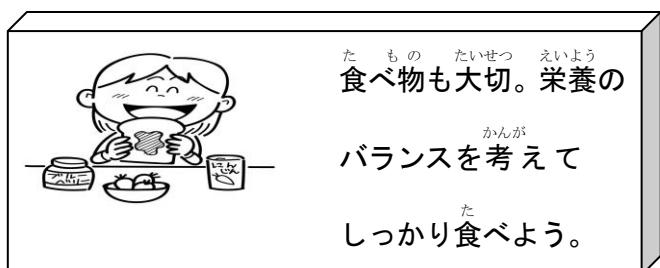
よご　て　め
汚れた手で目をさわっては
ダメ！



どくしょ　じ　か　とき　てもと
読書や字を書く時は手元と
へ　や　あか　ちゅうい
部屋の明るさに注意！



かんそうちゅうい
乾燥注意！
かわ　め　つか
乾いた目は疲れ
やすくなります。



た　もの　たいせつ　えいよう
食べ物も大切。栄養の
かんが
バランスを考え
しっかり食べよう。

◆◆◆目の健康チェック◆◆◆

つぎ　こうもく　なが　じかんづ　しょうじょう　いじょう　ようちゅうい　いしゃ　そうだん
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。

目が痛い 目が疲れやすい 目やにが多く出る

何もしていないのに涙が出る なみだで

目がかゆい 目がゴロゴロする 目が乾いた感じがする

目が重たい感じがする め　おも　かん

目が赤い 視界がかすむ 光がまぶしく感じる

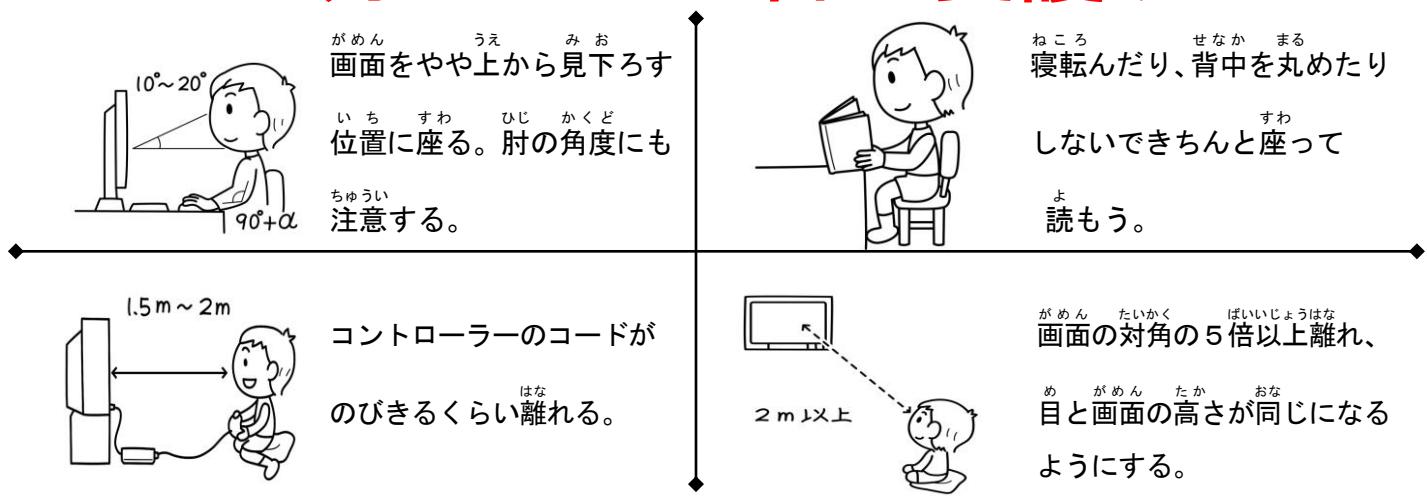
なん　め　ふかいかん
何となく目に不快感がある





大切な目をいたわりましょう～

10月10日は目の愛護デー



目のケガの応急手当

*ゴミが入った



清潔な容器に水道水を入れ、
水中でまばたきをする。



とれにくければ、大人の人に
濡らした綿棒で取ってもらう。

*薬品が入った



水道水などで10分くらい
洗い流す。



※取れない時は病院へ
濡らしたタオルで冷やしながら病院へ。
目に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。



※必ず病院へ
気分が悪い時は横を向いて安静にする。
※見え方がいつもと違ったら病院へ



・・・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○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。