

10月 保健だより

2015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、す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、芸術の秋、そして食欲の秋・・・と言いますが、

皆さんはどう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。

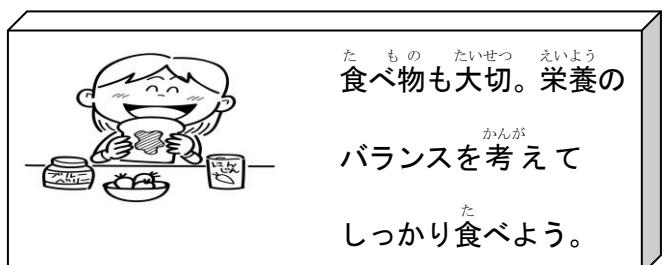
風が気持ちよく、過ごしやすい季節ですが、朝夕は気温が下がります。洋服で、調節して体調をくずさないように気をつけましょう。

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ね。

* 10月の保健目標

め けんこう 目の健康について考え方

ふだんから目を大切にしよう！



◆◆◆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。

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

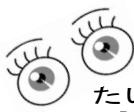
目がかゆい 目がゴロゴロする 目が乾いた感じがする

目が重たい感じがする めおもかん

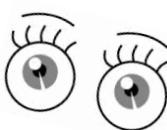
目が赤い 視界がかすむ 光がまぶしく感じる

なんめふかいかん
何となく目に不快感がある

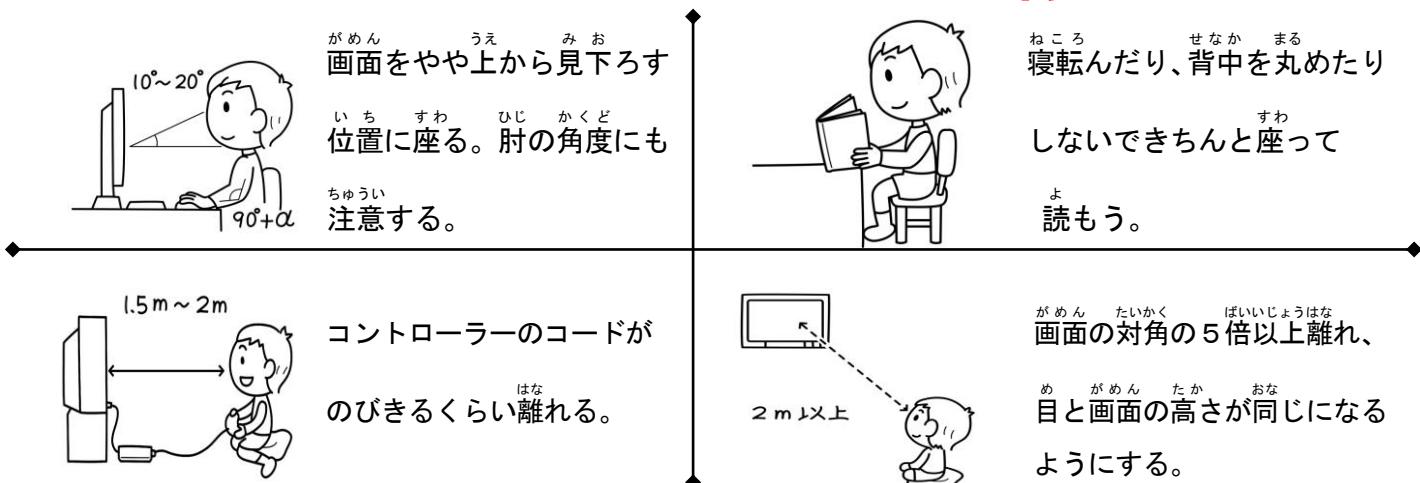




たいせつ
大切な目をいたわりましょう～



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。

※取れない時は病院へ

*薬品が入った



水道水などで10分くらい
洗い流す。



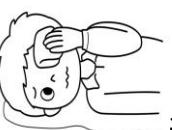
濡らしたタオルで冷やしながら病院へ。
目にに入った薬品も持参する。

※必ず病院へ

*打撲

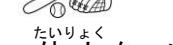


濡らしたタオルなどでそっと
冷やす。



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

子どもの体力について



体力をつける事で、子どもは風邪をひきにくくなったり、風邪をひいても回復が早くなります。

また、物事に取り組む時の集中力や粘り強さもつきます。近頃は車社会が発達し、昔より、体を動かす機会が減っています。また、防犯上の問題から、外で遊ばせるのを控えるようになってきました。

このような現代ですから、意識して子どもに運動する機会を与える事が重要です。遊んでいるうちは

暑くなったら服を脱ぎ、寒くなったら服を着るという衣服の調節も、子ども自身で行えるようにできた

らしいなと思います。秋休みを利用してスポーツの秋を楽しんでみては、いかがでしょうか。