

ほけんだより 10月

R6.10.4 (金)

みその小

ほけんしつ

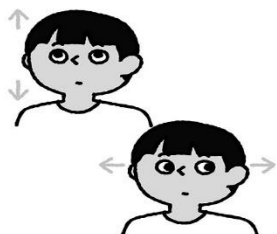
ようやく夏の厳しい暑さが落ち着き、秋の気配を感じる季節となりました。今月は運動会や時間走の練習が始まりますが、みなさんは体調を崩していないでしょうか。この時期は、1日の気温差が激しくなります。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、気温差による体調不良を予防し、元気に過ごしましょう！

10月の保健目標 00目を大切にしよう

みなさんは、目を大切にしていますか？昨年、児童保健委員会の発表で「目の健康」をテーマに発表をしましたが、2年生以上のみなさんは、覚えていますか？1度視力が悪くなると、なかなか戻りにくい為、予防をすることが大切です。改めて自分の生活を振り返り、自分の目を大切にしましょう！

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

つかれ目に注意！目を休ませよう！

その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする…



ものがぼやけて見える…



目がかわく…

～運動会練習が始まっています～

①けがの多い時期です！注意しましょう！！

覚えておこう けがの手当て

9月9日は「救急の日」。自分の体を守るためにも、けがをしたとき、まず何をすればいいのかわかっておくのは大切なことです。

①すりきず	②鼻血	③つき指	④やけど
まずは水道の水で、傷口の汚れをよく洗い流します。出血がひどく、重傷の場合は病院でみてもらいましょう。 	うつむいて、小鼻を指でつまみます。血がのどに入って気持ち悪くなることがあるので、上を向かないようにしましょう。 	氷水で冷やしましょう。決してひっぱってはいけません。はれや変形がひどいときは病院へ行きましょう。 	すぐに水道の流水で冷やします。15～30分くらいを目安に、痛みがなくなるまで十分に冷やすことが大切です。 

②朝ごはんを、必ず毎日食べましょう！

元気な体



朝ごはんを食べることで、風邪などの病気にかかりにくくなり、1日を元気に過ごすことができます！

やる気がでる



朝ごはんを食べることで、体のエネルギーをつくり、勉強や運動をするときに、力がでます！

便秘になりにくい



朝ごはんを食べることで、夜中につくられたうんちが出やすくなります！ごはんといっしょに、水分もたくさんとりましょう！