

ほけん だより



令和5年10月5日
兵庫教育大学附属小学校
保健室 第7号

10月の保健目標：目を大切にしよう

附属小学校のみなさん、こんにちは！

9月は夏のように日ざしが強く、暑い日が多かったですね！10月に入り、朝や夜は肌寒く感じる日が増えました。「水とう」と「ぼうし」に合わせて、「脱ぎ着しやすい長そで」も忘れず学校へ持ってくるようにしましょう。

カーニバルの準備はできていますか？

いよいよカーニバルが近づいてきました！けがや病気をすることなく、一人ひとりが良い気持ちで終わられるように、しっかり準備をして、本番の日をむかえましょう！

みなさんの生き生きとした“表現”を楽しみにしています(^-^)



早く寝て、すいみんパワーを
たくわえていますか？

朝ごはんを食べましたか？

毎日手洗い・うがいをして
病気を予防していますか？

手と足のつめ、
どちらも短く切っていますか？



寒い時に、はおることのできる長そでを
用意できていますか？

水分をたっぷり用意できていますか？

走ってもずれない ぼうし(ゴムひもの長さ
が合ったもの)を用意できていますか？

自分の足に合ったくつをはいていますか？

ただ正しく薬を飲めていますか？

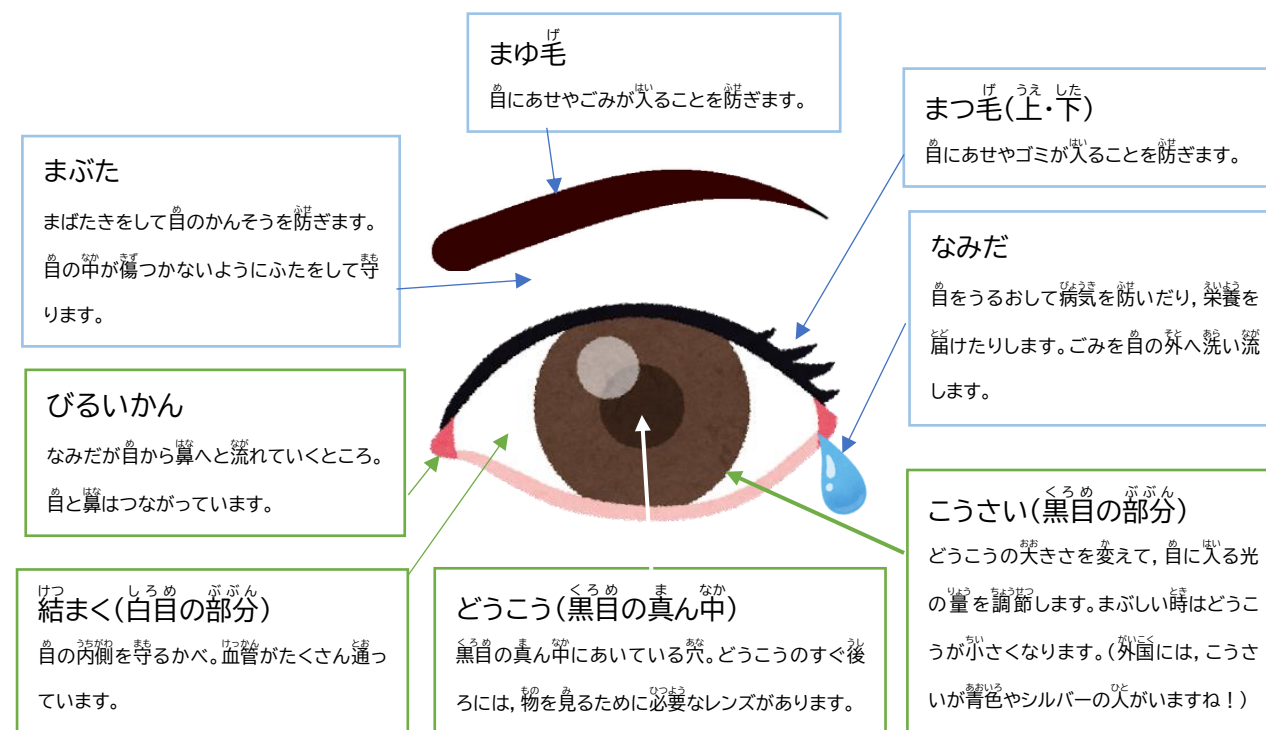
かぜをひいた時や、頭やおなかのいたい時に薬を飲むことがありますね。薬には、「いつ」「どのくらいの量」飲むかのルールがあります。年齢や体の大きさによって、ルールは一人ひとりちがいます。ちなみに保健室には、薬を扱ってはいけないという決まりがあり、「いたみ止め」「かゆみ止め」「目薬」などは置いていません。深めの傷ができた時に、ワセリンをぬって、傷がかかわないようにすることがあります。

いつもがんばってくれている あなたの目

10月10日は「目の愛護デー」。目は、勉強する時も外で遊んでいる時もお友だちと話をしている時も、どんな時でもパチッと開いてがんばってくれています。

そんな目がショボショボといたくなってしまうまで、タブレットやゲームをしていませんか？目がつかれる前に、タブレットやゲームを中断し、遠くをぼーっと見ることで目を休けいさせてあげましょう。

目の周りには、目を守るためのいろんな役割があります。鏡で自分の目を観察してみましょう！



普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する
目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

目に優しい前髪に



疲れ目、ホッといやそう



のみぐすり、たどしくつかおう！

