

ほけんだより



上峰小学校
保健室
2023.10.10 発行

たいいくたいかい からだ すがた ころ た た すがた かかり かつ すがた
 体育大会では、体 いっぱいでおどる姿、転んでも立ちあがる姿、係で活やくする姿...みなさんのがんばる
 すがた すがた み ねんせい ちゅうしん ちから おうえんかつせん
 姿をたくさん見せてもらいました。6年生を中心に力をあわせて作りあげた応援合戦、かっこよかったです。



10月10日は目の愛護デー！

ふだん、目を大切にしていますか。
 部屋をいつも明るくし、スマートフォンや
 ゲームを使いきすぎないようにしましょう。
 視力が下がる原因は近視だけではなく、
 他の病気がかかっていることもあります。
 1学期に眼科受診をすすめられた人や
 黒板の字が見えにくい人は一度、眼科でみ
 てもらいましょう。

ほけんいんかい
 保健委員会の
 5、6年生がポス
 ターをつくりま
 した。
 靴箱の近くには
 っているので、ぜひ見てく
 ださい。



私たちが目をスマイルで

私は まぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は まゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

私は なみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
 目を守るために、自分でできることもあるよ。
 それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

8月・9月の保健室利用者数(人)

| | けが | 病気 | 相談 | 他 | 合計 |
|----|-----|-----|----|---|-----|
| 8月 | 32 | 41 | 3 | 0 | 76 |
| 9月 | 196 | 236 | 25 | 2 | 459 |
| 合計 | 228 | 277 | 28 | 2 | 535 |

8月から9月にかけては、暑さがきびしかったこともあり、登校中や体育の時間に体調をくずす人が多かったです。「頭痛」や「気持ち悪い」といった症状が多く見られました。

熱中症対策で昼休みに室内で過ごすことが多かったため、けがは1学期に比べ少なかったです。

10月に入ってすずしくなり、外遊びが増えたので、けがに気をつけ、元気に遊んでくださいね。

保護者の方へ

- ◎インフルエンザとコロナウイルスが流行しています。外出の後や食事の前の手洗いをこころがけましょう。
- ◎出席停止の基準は以下の通りです。発熱した際には、受診結果をお知らせください。

★インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

★コロナウイルス

発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

- ◎保健室での休養は原則1時間までです。熱がない場合でも、体調が回復しないときはお迎えをお願いしています。ご協力よろしくお願ひします。