

ほけんだより 10月

R4. 10. 11

唐津市立切木小学校

うちひと
お家の人と、いっしょ
にやんでください。

夏のころにくらべて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようにもなりました。10月は「ころもがえ」の時期ですが、実際の服装も、そろそろ半そでから長そでに変えた方がいいかなと思っっている人もいでしょう。これからもっと気温が下がりますが、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また、一方で、急に気温が上がることもあるかもしれません。

「ぬぐ」「きる」がしやすい服装で過ごすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防したいですね。

今週は、修学旅行・バス旅行があります。体調を整えて、充実した修学旅行やバス旅行にしましょう。




10月10日は 目の愛護デー

10月10日は



べんきょう どくしょ
勉強・読書をするとき

大切な  を守るために

ただ しせい
正しい姿勢で

てきど あか
適度な明るさで

ほん ちか
本に近づきすぎているかな？



つか
メディアを使うとき

きゅうけい
こまめに休憩する

かいたすう へ
まばたきの回数が減っていないかな？

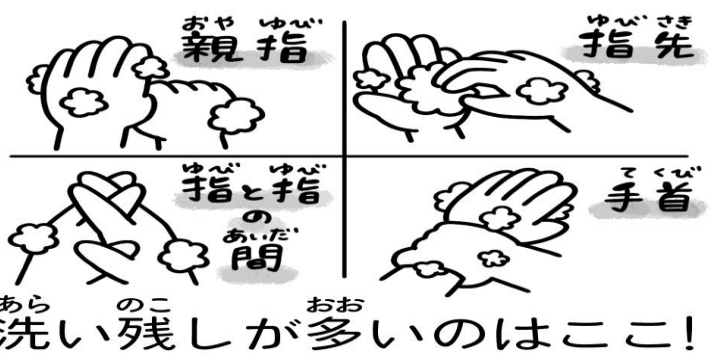
じかん き つか
時間を決めて使う



10月15日は
世界手洗いの日

手を洗うタイミングは?

- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・くしゃみをしたとき



じゅうがつようが
10月8日は

「骨と関節の日」

私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割をはたしています。

【骨の役割】

- からだを支える
- 脳や内臓などを守る
- からだを動かす
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる



骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大事です! 骨にも生活習慣がかかわっているのです。

10月17日～23日は
薬と健康の週間です



飲み薬の飲み方とタイミングをチェック

飲み方

ジュースや牛乳はNG。
水かぬるま湯で



用法(飲み方)・
用量(飲む量)を守る



病院で出された薬は
「あげない」「もらわない」



わったり
開けたりせずに飲む



飲むタイミング



- 食前…食事の20～30分前
- 食後…食事が終わって20～30分後まで
- 食間…食事と食事の間
(食事の2時間後くらいがめやす)
- 頓服…症状が出たときに必要に応じて

飲み忘れてしまったら

「忘れちゃったから、次にまとめて2回分」など、自分勝手な判断は危険です。飲み忘れたときにどうすればよいかは薬によってちがうので、おうちの人に知らせて、お医者さん・薬剤師さんに確認するようにしましょう。

薬についての注意

薬は体質によって、アレルギー反応を起こすなどの心配もあるので、学校から薬を渡すことはできません。自分が飲む薬は、自分で準備しましょう。

バス旅行・修学旅行で、バス酔いをする人は、自分に合った酔い止め薬を準備してください。

～保護者様へ～

受診・治療は済みましたか?

1学期の健康診断の結果、受診の必要がある児童には、健康診断ごとにお知らせ文書を配布しています。9月には、『9月の視力検査結果のお知らせ』の文書を、全校児童へ配布しています。

受診や治療が済まれましたら、「健康診断結果のお知らせ」文書の下方の欄に病院で記入してもらい、保健室まで提出をお願いします。まだ受診をされていないところは、早めの受診をお勧めします。

★ 本を読むとき、目との距離は？

A 10cm
B 30cm

B 30cm

手のひら2つがちょうどいい距離

★ 勉強中だけど…よくないところは？

べんきょうちゅう 勉強中だけど…
よくないところは？

寝ころんでいること

しせい 姿勢よく
すわ 座って
べんきょう 勉強
しようね

♡ 視力検査に使う、この名前前は？

A ドーナツ環
B ランドルト環

B ランドルト環

ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ

★ ゲームやスマホを使うときは？

A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる

A 時間を決めて使う

しょうがくせい しょうねい 小学生の使用目安は「1日1時間」

♡ 「目〇を下げる」〇に入るのは？

A 尻
B 頭

B 30,000個

小さな目が集まった「複眼」で見ているよ

★ 疲れている目にいいのは？

A バランスよく食べる
B しっかり寝る

A・B どちらも

えいよう 栄養をとってよく寝ることが大切！

♡ コンタクトレンズを發明したのは？

A ダ・ヴィンチ
B ザビエル

A ダ・ヴィンチ

B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって

チャレンジ！ 目のクイズ

涙は鼻からもあふれ出る！

うわあああああ〜
ヒック…。ズズ…ズビツ。
チーン！

かな 悲しくて、くやしくて、たくさん泣いたとき、なぜか鼻水も止まらなくなりますよね。これ、どうしてか知っていますか？

それは…目と鼻はつながっているから。

目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。

ちなみに、このときの鼻水はほとんど涙なので、透明でサラサラ。何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしまうので、鼻からの「涙」も、目からの涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。



疲れ目解消
4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。

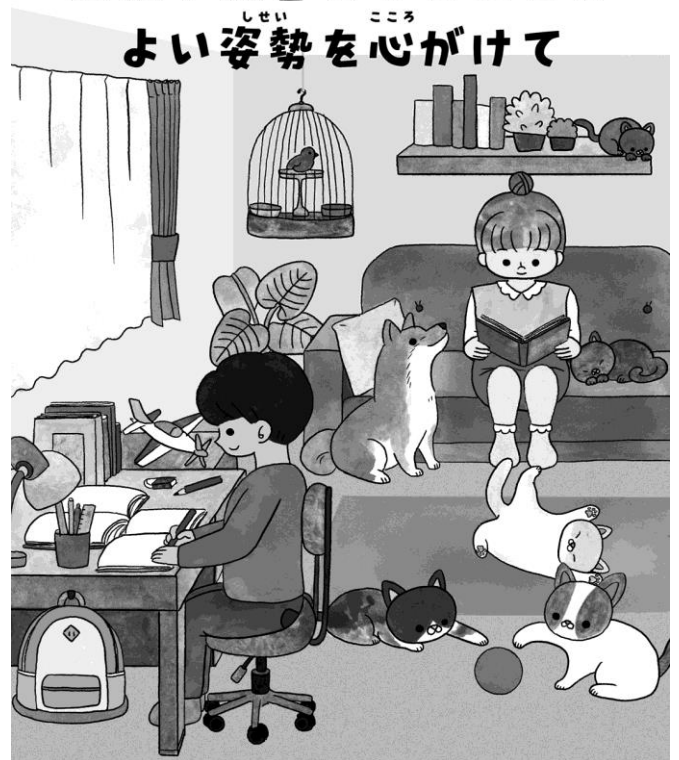


まい え み
2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！！

べんぎょう どくしょ
勉強や読書をするときは
よい姿勢を心がけて



べんぎょう どくしょ
勉強や読書をするときは
よい姿勢を心がけて



こた
【 答え 】

- ① 猫の数
- ② 左端のリュックサックのパーツ
(ひし形→丸)
- ③ 男の子のズボンのポケット
- ④ 左奥の植物の葉っぱの数
- ⑤ 鳥かごの中の鳥の向き
- ⑥ 棚の上の本の高さ
- ⑦ 女の子が読んでいる本の向き

べんぎょう どくしょ
勉強や読書をするときは
よい姿勢を心がけて

