

ほけんだより

令和2年10月5日

明倫小学校 保健室



10月になりました。青くすんだ空が「秋だよ」といっているようです。
 長そでの上着を着ている人もふえてきましたね。保健室も新しくなって1か月。
 お部屋も広く明るいなり、とてもすごしやすいです。工事やお引越などたくさん
 お世話になりました。ありがとうございます。大切に使用したいと思います。



10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!

みなさんは
 どうですか？
 なんとなく、こんな
 生活をしていま
 せんか？



前がみが目にかかっている

くらいところで本をよむ

ねころんで見る

長い時間ゲームをつづける

夜ふかし

みなさんが、おきて
 いるあいだ、ずっと
 はたらいっている目。
 つかれなように
 休ませてあげましょ
 う。



みじかく切るピンでとめる

てきどな明かりで本をよむ

しせいよくすわってべんきょうする

時間をきめて目を休ませる

十分なすいみん

汚れた手で
 目をこすらないで!



目のけがは保健室でも多く、4月～9月で40件をこえます。いたいで、どうしても目をこする人が多いですね。でも、こすると目にキズがつきます。いたいけど、がまんして、こすらないでくださいね。まず、洗うことがたいせつです。

こんなとき
 どうする？

目のトラブル 対処法



まばたきをくり返すと涙と一緒に流れていきます

氷のうなどで冷やします痛みや腫れがあれば病院へ

すぐに水で洗い、強い痛みがあれば病院へ

どの場合も、目にキズがついてしまうので、絶対にこすらないでください。

全校のみなさんへ

氷(こおり)をつつむ「パンダナ(ハンカチ)」がたりません。つくえやランドセルの中のにこっていませんか？色はみどり・青・きいろなど。「めいりん小ほけんしつ」と書いてあります。見つけたらほけんしつにもどしてください。



こんなけがが目だちます。
 落ちついた生活を心がけましょう。



ボールがあたる

ともだちとぶつかる

ノートやプリントがあたる