

ほけんだより

保健室 10月6日 発行

すっかり、秋らしい季節になってきました。朝と夜の気温の差がはげしく、体調をくずす人やかぜで休む人が増えてきました。

運動会の練習もはじまり、いつもとは違う学校生活になります。体も疲れやすくなっています。疲れをためこまないように、規則正しい生活を心がけましょう。

勉強するときに

チェンジ! 背筋はまっすぐ

チェンジ! 手もとに影をつくらぬ

チェンジ! ノートと目は近づすぎない

チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける

チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ?

目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか? 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに

チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる

チェンジ! 前髪は目にかからないように

チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす

チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

10月10日は「目の愛護デー」です。朝起きてから夜ねるまで目は常に周りの情報を受け取っています。人の情報の8割は目からになります。そんな、目をテレビやゲームなどで使いすぎてはいませんか? 普段から目に優しい生活を心がけましょう。

～おうちの方へ～

運動会の練習が始まり、子ども達も頑張っています。疲れによる体調不良で保健室に、来室するお子さんも増えてきました。

ご家庭の方でも、子ども達に早寝早起き朝ごはんの声掛けをよろしく願いいたします。

まだまだ暑い日が続きます

- こまめに水分補給
- 汗を吸う下着を着よう
- 汗ふきと手ふきのタオルは使い分けて

これだけできるようになる

応急手当はじめの一歩

<p>洗う</p> <p>こんなときにするよ</p> <p>すり傷</p> <p>水道の水で汚れを洗い落とします</p>	<p>冷やす</p> <p>こんなときにするよ</p> <p>だぼく</p> <p>氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み</p>	<p>押さえる</p> <p>こんなときにするよ</p> <p>切り傷</p> <p>清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます</p>
<p>目にゴミが入ったとき</p> <p>洗面器の水に顔を付けてまばたきをします</p>	<p>やけど</p> <p>水道の水で痛くなくなるまで冷やします</p>	<p>鼻血</p> <p>小鼻をつまんで少しづつ止みます</p>