

ほけんだより10月

千早小吹台小学校
保健室 2018.10.10

目の愛護デー

朝晩はとても涼しく、「寒い!」とさえ感じるようになりました。運動会が終わったところから、かぜをひいている人が増えてきました。季節の変わり目には、人間のからだは気温の変化に適應しようがんばり、その疲れが出て体調をくずすことが多くなります。夜は早めに寝て、疲れをためないようにしましょう。また、「脱ぐ」「着る」がしやすい上着を用意すると、いいですよ。



十月の保健目標
目を大切にしよう

手洗いも、体調管理には、欠かせません!

身につけよう! 手洗い習慣

～感染症予防の基本～



外出から戻ったとき



トイレに行った後



調理・食事の前



くしゃみや咳をした後

手を洗ったとは、ハンカチでふいていますか? 毎日、清潔なハンカチを、用意しよう!

爪は短いですか? 爪の間には、汚れやばい菌が、たまりやすいよ。

保護者の方へ 希望者に色覚検査を実施します

学校保健安全法が改正され、本校でも一昨年度より、希望者に色覚検査を実施しております。1・4年生にのみ希望の有無を確認する案内を配りました。1・4年生以外で色覚検査を希望される方は、担任にお知らせください。

つかれ目、しりよくが下がる...どうしてかな

ねそべってテレビを見ている



勉強するときのしせいがよくない



くらいところで本を読んでいる



ケータイ・ゲームを長い時間使っている



目にやさしい生活をしよう

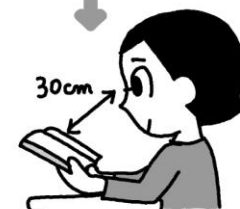
目にかかっていませんか? こすっていませんか? 近づきませんか? 長時間になっていませんか?



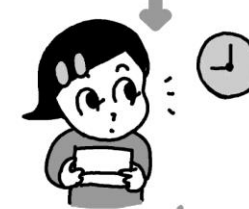
前髪は切るか、ピンでとめる



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする



本やノートから目を30cm以上はなす



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

保健室の前の廊下

にも、目のコーナーを作っています♪

「この目だれの目?」「目の錯覚」など

