

ほけんだより 10月

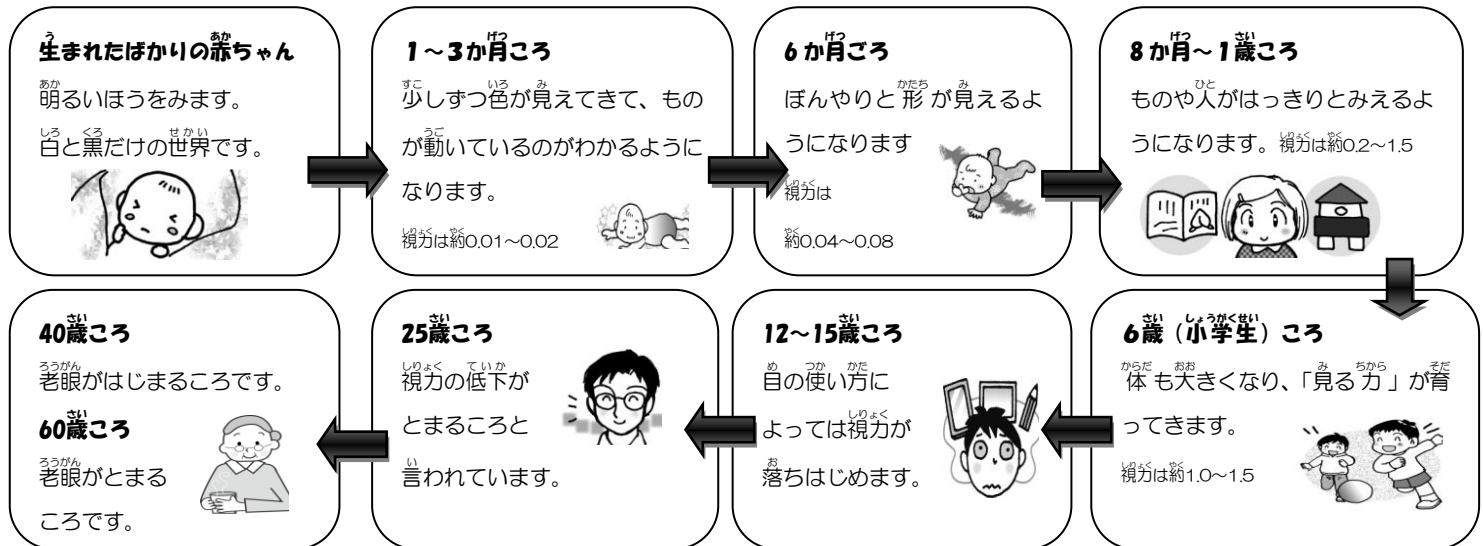
貝塚市立中央小学校
保健室

夏休みが終わり、1カ月が過ぎました。みなさん、学校のリズムには慣れてきた
でしょうか？まだの人は、スイッチを切り替えて、早く学校モードに変わりましょう。
日ごとに秋らしくなり、さわやかな気持ちになりますね。秋と言えば「〇〇の秋」！
おいしい物を食べる「食欲の秋」や本を読む「読書の秋」、また、運動をする
「スポーツの秋」…いろんな秋があります。
自分の秋を見つけて、心も体も豊かな秋になるといいですね。



10月10日は「目の愛護デー」です！

私たちが毎日使っている大切な目は、どんな一生をおくるのでしょうか？



※老眼とは、年をとるにつれ、目のピントを合わせる力がだんだん弱くなり、細かい字などが読みにくくなる症状です。

人によって見え方には個性があります。私たちの目をこれからも大切にしましょう！

目にやさしい生活をしていますか？

STOP

テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。
前髪が目にかかっている。

正しい姿勢で勉強している。

部屋の照明は、適度な明るさにしている。

好き嫌いをなく、バランスのよい食事をとっている。

テレビ画面から2m以上はなれてみている。

睡眠時間をしっかりとっている。

目にゴミが入ったときは、目をこすらず、よく洗う。

時々、遠くをながめることがある。

目の疲れをとろう

◆疲れをとるマッサージ

- ①手をこすり合わせて温めます。
- ②指で目の周りの骨を押していきます。
- ③とくに痛いところがあるときは、ゆっくり息を吐いてその部分を押しましょう。

◆目玉の運動（顔は正面を向いたまま）

- ①目をかたくつぶります
- ②大きく目を開きます
- ③左側を見ます
- ④右側を見ます
- ⑤上を見ます
- ⑥下を見ます

ちょうせつ 調節しやすい服装で

10月に入り、「涼しい」だけでなく「寒い」と感じる日が多くなってきています。

朝夜と昼との気温の差が大きくなり、風邪をひく人が増えてきました。

気温に合わせて、脱いだり着たりできる服装にして

調節できるようにしましょう。



ほんそで+上着だと調節しやすいよ

けがについて

けがや体調が悪い時、保健室に来るときはいくつかお約束があります。それは、

①担任の先生に言ってからきましよう。

②家に帰ったら、お家の人にもけがや体調が悪かったことなど、自分のことをお話しましょう。



スポーツの秋、けがなく楽しもう

□手足のつめは、のびすぎていませんか？

□からだを動かしやすい服装ですか？

□くつのサイズは、あなたの足に合っていますか？

□くつひもがほどけていませんか？

□からだのぐあいの悪いところはありますか？

どれも、ケガを防ぐために、とても大切なことです。体育やスポーツの前に、毎回、必ずチェックしましょう。



～おうちの方へ～

●ご家庭でのけがについて

学校では、特別な場合をのぞき、怪我を継続してみていくことはできません。お子様よりじっくり話を聞き、お家の方の目でもみていただき、対応くださいますようお願いいたします。



●子どもの窒息事故にご注意ください！

厚生労働省の「人口動態調査」によると、食べ物による窒息事故で、毎年20人以上の子どものまが亡くなっています。

食品を適切な大きさにしたり、よく噛んで食べさせるなど、注意いただきますようよろしくお願いいたします。



●打撲のけがについて

スポーツ外傷等で打撲のあった際、頭痛やめまい不眠、記憶障害など様々な症状を呈する「脳脊髄液減少症」というものがあります。

子どもが頭部を打ちつけ、経過観察後も慢性的にめまい等の症状を訴える際には、安静を保ちつつ医療機関で受診するなど、家庭でも対応をお願いします。

