

ほげんだより 10月

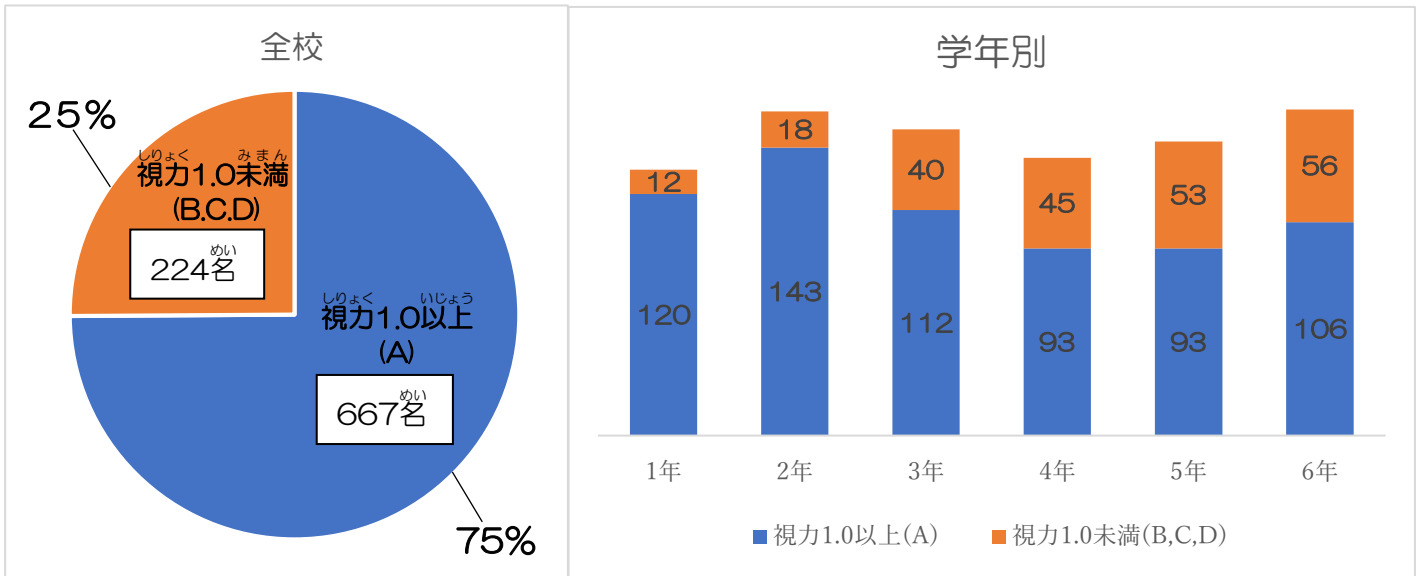
令和4年10月
上尾市立大石小学校
保健室



10月に入り、^がつは^いひるま^あた^あさ^{ゆうがたいこう}は^だざむ肌寒くなってきました。この時期には、^{しき}体調を^{たいちよう}崩す^{くす}人が^{ひと}増加^{ぞうか}します。寒いと感じたら^{さむい}我慢^{かん}せず^{がまん}上着^{うわぎ}を着^きるなどして、^{じょうず}上手に^{たいおんちようせつ}体温調節^{たいおんちようせつ}ができるようにしましょう。

しりよくけんさ けっか 視力検査の結果

しりよくていか ふ 視力低下が増えています



ついつい長い時間、ゲームや動画を見ている人も多いのではないのでしょうか。テレビやゲーム、スマートフォンなどは、使い方によっては目に負担をかけたり、疲れさせたりします。目は、一生使うとても大切なものです。画面を見たら目を休める時間をとるなど、ルールを決めてうまく付き合っていきましょう。



どうする? 目にゴミが入ったとき



かくまくを傷つけないよう絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくりまばたき(涙で流す)

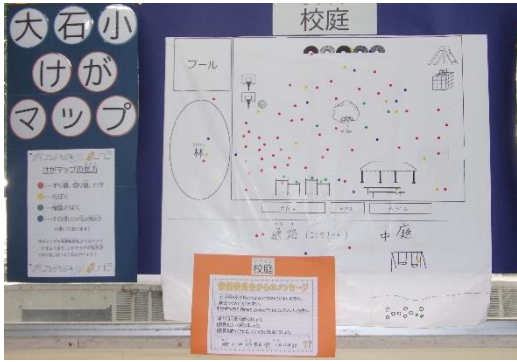


洗面器に水をはって目をパチパチする



とれないときは、眼科医院を受診

ほけんいいんかい さくせい 保健委員会でけがマップを作成しました



ほけんいいんかい がっき
保健委員会で1学期
に発生したけがの場所、
内容についてまとめた、
おおいしよ
大石小 けがマップを
さくせい ほけんしつまえ
作成しました。保健室前
けいじ
に掲示してあるので、ぜ
みき
ひ見に来てください!

うん どう 運動すると、いいことがいっぱいあるよ!



びょうき ま
病気に負けない
体力がつく



よる ねむ
夜しっかり眠れて
毎日気分もすっきり



つか
疲れにくい
からだになる



ひまん せいかつしゆうかんびよう
肥満や生活習慣病の
よぼう
予防になる

うんどうかい お ～運動会を終えて～

10月1日(土)に運動会が実施され、大きなけが
や体調不良の児童が出ることなく、無事に終
ることができました。競技中には、保健係のメ
ンバーが各クラスの応援席をまわり、こまめな
水分補給の呼びかけを行いました。運動会が終
わり、体調不良の児童がとても増えています。
改めてこまめな手洗い・うがいを確実に実施し
て、生活習慣に注意して過ごしましょう。

て あら
手を洗ったら



じぶん ふ
自分のハンカチで拭こう



しっかり洗う理由って?

「すり傷は水道の水でしっかり洗い流
しましょう」と言われますが、なぜなの
でしょう? それは、すりむいたところに砂や
どろなどの汚れが残っていると、傷口から
ばい菌が入って、傷の治りが遅くなっ
たり、「うみ」がでたりするからです。また、
汚れが残ったじょうたいで治ってしまうこと
もあります。学校ですりむいたときも、保
健室に行く前によく洗ってください。もし
も血が出ているときは、
せいけつなハンカチな
どでおさえて、血を止
めるようにしましょう。

