

ほけんだより 10月

家庭数配布

平成23年10月5日
初富小学校 保健室

いつもより長くきびしく感じられた残暑もようやくおさまり、だいぶ涼しくなってきました。季節はもう秋。みなさんはどんな秋を過ごしますか。栄養たっぷりの旬の食べものをたくさん食べ、美しい季節を楽しみましょう。



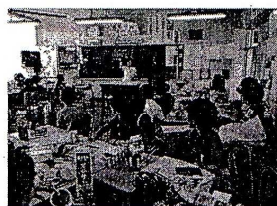
9月の保健室来室状況

ケガ 196人 病気 69人
学校から病院に行った件数 2件

10月の保健行事

27日(木) 歯科検診
全学年

歯科衛生士さんに保健指導をしていただきました



衛生士さんより、喫煙者のタバコの副流煙で歯肉が黒

くなっている児童もいるそで

す。ご注意ください。

(毎年5年生が対象です。9月30日実施)

正しい手洗いを身につけよう!

「世界手洗いの日(10月15日)」は、病気から身を守る、もっとも簡単な方法=石けんを使った手洗いを子どものうちから身につけてもらおうと、ユニセフが取り組んでいるプロジェクトです。みんな、できているかな?

- ① 流水で汚れを落としたら
- ② 石けんをつけて
- ③ 手のひらをゴシゴシ
- ④ 親指をクルクル
- ⑤ 指の間にスリスリ
- ⑥ 手の甲をゴシゴシ
- ⑦ 手のひらでツメをこすり
- ⑧ 手首をグリグリ
- ⑨ 水できれいに流します

おうちの人と一緒に読みましょう

10月10日は目の愛護デー

こんな症状は目の病気かも…

- ☐ 目が赤くなっている
- ☐ なみだが出る
- ☐ 目が痛い・かゆい
- ☐ 光がまぶしい
- ☐ まばたきが多い
- ☐ 目がはれている

それは「見えにくい」サインかも!?

- ものを見る時
- ☐ 目を細める
- ☐ 首を傾げる
- ☐ 顔を近づける
- ☐ 片方の目をかくすと
- とてもいやがる

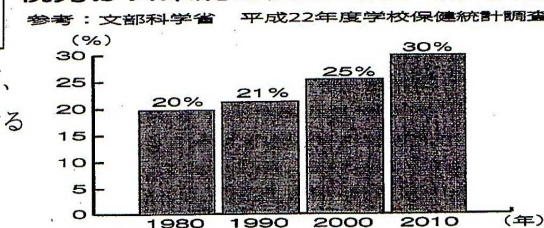


☆これらの症状やサインがあるときは眼科を受診しましょう。

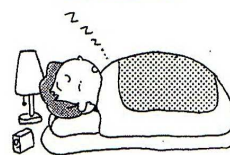
小学生の視力が悪くなっています

その原因の一つとして、パソコンやテレビ、携帯ゲームなど、近くのを長時間見続ける現代の生活があげられています。

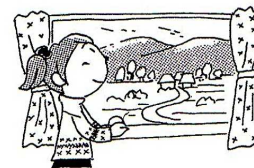
視力がA未満の人の割合(小学生)



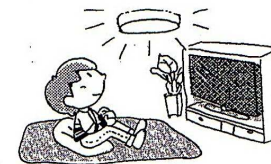
目にやさしい行動



ぐっすり眠る



ときどき遠くを見る



テレビやゲームは、明るい部屋でする

やさしくない行動



暗いところで本を読む



長い時間ゲームをする



ノートに顔が近すぎる