

保健だより10月号

ほけんもくひょう
【保健目標】

めたいせつ
目を大切にしよう

R4. 10. 3

うさしょうがっこう
卯ノ里小学校



く「暑い」から「寒い」へ... 季節の変わり目です。>



夏のころに比べて、ずいぶん昼が短く、夜が長
なくなってきました。ようやく暑さが落ち着き、ず
しさが感じられるようにもなりました。

10月は「ころもがえ」の時期です。気温の変化
に合わせて、調節しやすい服装を準備しましょう。
天気や気温の予報をチェックして体調管理もしつ
かりとしていきましょう。



く10月10日は目の愛護デーです。>

近年、子どもの近視が増えて問題になっています。
近視は遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、
緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させる
ことがわかっています。大切な目を健康に保つために、
こんなことに気をつけてください。



目の愛護デー



- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見ない
- パソコンの作業や読書は明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

メガネの度、合ってる？



どうする？

目にゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう
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

〈9月の身体測定の結果 (4月からの伸び)〉



	男 子		女 子	
	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1年	118.3 (+2.7)	22.2 (+0.8)	117.2 (+2.7)	20.5 (+0.6)
2年	124.8 (+2.5)	24.8 (+1.0)	125.5 (+3.1)	25.5 (+1.0)
3年	130.6 (+1.7)	30.2 (+0.9)	129.1 (+2.2)	27.0 (+0.8)
4年	135.3 (+2.4)	32.2 (+1.7)	134.0 (+2.8)	29.8 (+0.8)
5年	141.7 (+2.4)	35.0 (+1.7)	144.7 (+2.8)	36.4 (+1.9)
6年	146.6 (+2.9)	40.2 (+1.3)	149.5 (+3.1)	40.5 (+1.8)

〈清潔検査【ハンカチ・つめ】について〉

9月から毎週火曜日に、清潔検査（ハンカチ・つめ）を行っています。
 クラスごとに人数を集計して、保健室前に掲示をしています。



〈9月の結果 全校児童数289人中〉

9月	6日 (火)	13日 (火)	27日 (火)
ハンカチやタオルを忘れた人	66人	37人	42人
つめが長かった人	41人	22人	18人

(27日、
5年生は
代休)

※10月の検査の日は、4日・11日・18日・25日です。

〈飲み薬について知ろう〉

10/17～23は「薬と健康の週間」です。

☆飲み方

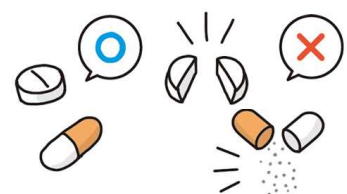
○水かぬるま湯で飲みます



○用法（飲み方）用量（飲む量）を守ります



○割ったり、開けたりせずに飲みます。



☆飲むタイミング



食前… 食事の20～30分前

食後… 食事が終わって20～30分後まで

食間… 食事と食事の間

頓服… 症状が出たときに必要に応じて



