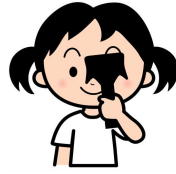


# ほけん だより

2018 (平成30) 年10月 No6  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄  
保健室

## ほけんもくひょう 10月の保健目標 めたいせつ 0目を大切にしよう



<保護者の方へ> 9月は台風や長雨で急に涼しくなった日もありましたが、晴れた日は、全校で元気に長縄に挑戦していました。9月の欠席者は、連休明けの月・火曜日に多く、保健室にも、寝不足や疲れが残っていて、頭痛や腹痛を訴え、30人以上が来室する日もありました。感染症は、溶連菌感染症3名、伝染性紅斑(りんご病)・ヘルパンギーナ・マイコプラズマ感染症の報告が1名ずつでした。昼間は暖かくても、朝晩は急に寒く、日中との温度差がありますので、上着で調節できるようにしてください。校内では、校庭や階段・教室でぶつかったり、転んだりして病院へ行くけがが5件ありました。「みぎしずか」で、落ち着いて歩き、大きなけがのないように遊んでほしいと思います。9月の1~2週目に「生活リズムがんばり表」を配布し、身体測定時に生活リズムの大切さを話しました。がんばり表では「朝食・運動はできている」児童が多めでしたが、「早寝・排便の習慣ができていない」児童が多くいました。しかし、最近朝食の内容が「パン・お茶」ではなく、スープやヨーグルトなどが増えうれしく思います。翌日学校の日には、昼間宿題や準備をすませ、早めに寝て疲れをとるようにし、朝食後、トイレへ行くゆとりを作って登校してください。今月は、遠足などの校外学習があり、マラソン大会の練習も始まります。全員が元気に参加できるように、手洗い・うがいを習慣化するなど、ご家庭のご協力をよろしくお願いします。

## じゅうがつとおか 10月 めたいせつ 目の愛護デー

### めたいせつ 目の応急処置

#### ①ゴミが入ったとき



- 水道水で洗いがす
- 洗面器にはった水に顔をつけ、目をパチパチさせてもよい
- とれないときはお医者さんへ

#### ②薬品が入ったとき



- 水道水でよく洗う
- すぐにお医者さんへ

#### ③ぶつけたとき



- 清潔なタオルやガーゼを水でぬらして、冷やす(強く押しちゃダメ!)
- すぐにお医者さんへ

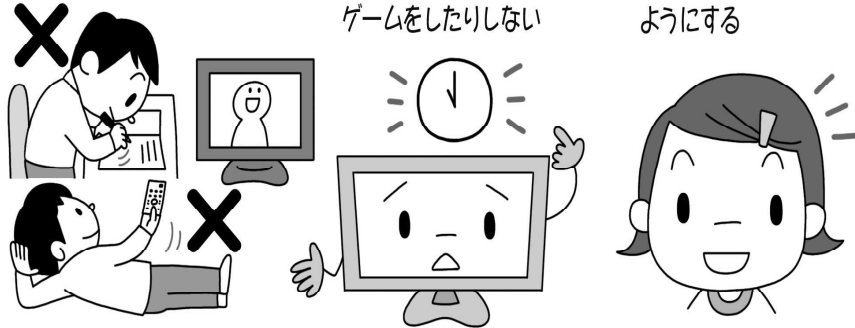
#### ④ものが刺さったとき



- ぬいたり、洗ったりせず、目を紙コップなどでおおってすぐにお医者さんへ

## めたいせつ 目にやさしい生活をしよう!

勉強やテレビは正しい姿勢で  
長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりしない  
前髪が目にかからないようにする



※目を近づけすぎない、寝ころんで見ない  
※時間を決める  
※みじかく切る、ピンでとめる

## けいたい 携帯ゲーム機で遊ぶときには

画面に目を  
ちかづけすぎ  
ないように  
しましょう

長時間、  
遊ぶないように  
しましょう  
(1時間ごとに10~15分休む)  
※3D(立体映像)は、特に  
目が疲れるので30分ごとに  
10~15分休みましょう

強い光の点滅などで気持ちが悪く  
なつたときは、すぐにやめましょう

イヤホンをつかうときは、  
大きな音で聞かないように  
しましょう

## くすりなのむときは

説明書を読んで、回数や量を確認しよう  
口のむときは水かぬるま湯で



食前 食事の20~30分前

食後 食事の20~30分後

食間

食事の最中では  
ありません!

食事の正解 → 食事を終えてから2時間後

## 疲れ目には蒸しタオルを...



血行がよくなって  
疲労回復につながります

## ほけんぎょうじ 10月の保健行事

22日(月) 13:15~

マラソン大会前事前健康診断  
(対象者・希望者)  
\*後日希望調査の手紙を  
配布します



運動したあとは、  
汗のしまつをしっかり!

