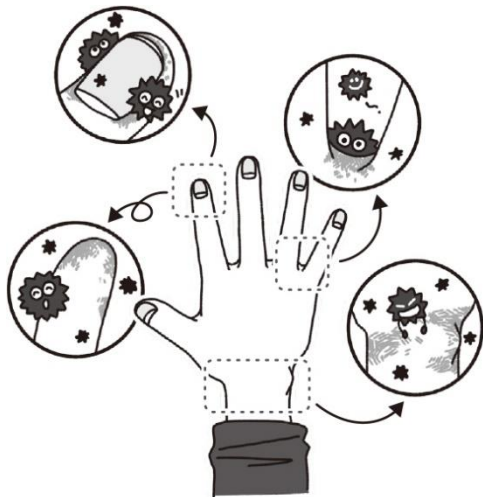




令和3年10月4日
墨田区立小梅小学校
校長 荒井 令子
養護教諭 高田るり子

毎日、校庭では運動会の練習が行われています。運動会当日に向けて体調を整え、運動会は元気いっぱい参加しましょう。まだ暑い日があったり、運動会の練習でのどが乾きます。熱中症予防のためにも、登校の際は水筒を持たせていただくようお願いします。

東京都は、新型コロナウイルス感染者数が減少してきましたが、引き続き御家庭でも、手洗い、うがい、換気、ソーシャルディスタンスを守るという『新しい生活様式』への御協力をお願いします。



洗い残しはありませんか？

9月1, 2日に、1年生と2年生の各学級で花王から提供いただいた「みんなで手洗い」のキットを使って、きれいに手洗いできているかを調べてみました。

ブラックライトを当てると光るクリームを塗っていつものように石けんで手洗いしました。

洗った後に、ブラックライトを当てて、洗い残しを確認しました。

今まで、きれいに手洗いできていると思っていたけれど、思っていた以上に洗い残しがあって、驚いている子もいました。



保健室からのあしらせ

今月の保健給食委員会のビデオは「運動会の練習のときに気をつけること」と「朝ごはん作ろう」です。小梅小学校のホームページから観ることができます。「朝ごはん作ろう」は、子供でもチャレンジできる簡単メニューを紹介しています。おうちの人とバランスの取れたパワーアップ朝ごはんを作ってみましょう。

◎健康カードをお渡ししますので、御確認いただき担任まで返却してください。

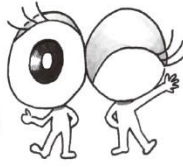
10月の保健目標

●目を大切にしよう ●手洗い・うがいをしよう ●感染症を予防しよう

裏面もあります

目が判定するよ

やさしい？ やさしくない？



オシヤレ
てしよ...

やさしくない！

髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



目と本の
距離はこれくらい
開けて...

やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



これくらいでいいかな？

やさしい！

暗いところで本を見ようとする
と、すごく疲れるんだ...心地いいなど
感じるくらいの明るさが目安だよ。



まだまだ！

やさしくない！

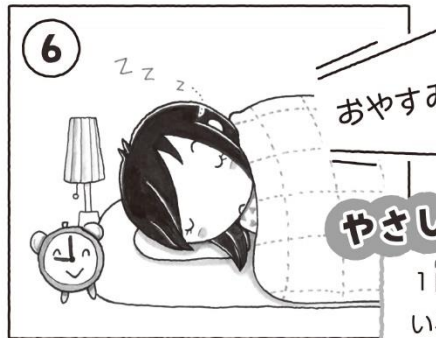
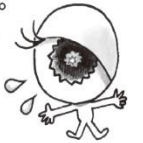
まばたきの回数
が減って、涙がもう
カラカラ...。ゲームをする
ときは時間を決めてね。



好きなものだけ...

やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



おやすみなさい

やさしい！

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。



こんなとき
どうする？

目のトラブル 対処法

目に入った
ゴミが



まばたきをくり返すと
涙と一緒に流れていきます

目に物が
あたった



氷のうなどで冷やします
痛みや腫れがあれば病院へ

目に入った
シャンプーが



すぐに水で洗い、
強い痛みがあれば病院へ

どの場合も、目にキズがついてしまうので、絶対にこすらないでください。