

ほけんだよい

令和元年10月4日
 流山市立小山小学校
 保健室



朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつふえてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、自分の好きなことにじっくり取り組めるといいですね。ただ、朝晩の気温差で体調を崩しやすくなりますので、調節しやすい服装にするなど工夫して生活するようにしましょう。

気持ちのよい季節より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つつい食べすぎにその分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え手洗い・うがいの習慣を

校外学習を楽しもう

10月から校外学習が予定されています。当日元気に過ごすためにも、体調を整えていきましょう。

乗り物よいをふせぐためにしておきたいこと

前の日はしっかりすいみんとをとる

空腹や満腹をさける

からだを締めつけない服装にする

絶対よわいと自分に暗示をかける

よい止めのくすりをのんでおく

10月10日は目の愛護デー



10月の保健目標
 目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デーです。目が疲れやすい生活をしていませんか？生活習慣を見直して、目を大切にしましょう。

～目の健康チェック～

わたしたちは目をとおして、たくさんの情報をもたらしています。いつもお世話になっている目に問題はないか、大切にできているか、チェックしてみましょう。

- 黒板の文字が見えにくい
- たまに目がゆかたり、赤くなったりすることがある
- 目がつかれやすい
- 前髪が目にかかっている
- 暗いところで本を読んでいる
- 長時間、テレビを見たり、ゲームやスマホなどを行っている
- 本やノートと、目の距離が近すぎる
- 横になってテレビを見ている
- ゴミが入ったときに目をこすっている
- よく夜ふかして、すいみん不足である



チェックの数が0～1個



今のところ、目の健康において問題はほとんどなさそうです。これからも目を大切にしてください。

チェックの数が2～6個



目の健康において少し気になる点があります。まずは目にやさしい生活について見直してみましょう。

チェックの数が7～10個



かなり気になる点が見られます。とくに目に何か症状があったり物が見えにくい場合は、早めに眼科を受診してください。

保護者の方へ ～学校における医薬品の使用について～
 頭痛やアレルギーなど、年間を通して学校で薬を飲む必要があるお子さまは学校へ「薬の依頼票」をご提出ください。※風邪や一時的な抗生剤等については必要ありません。