



ふたば

ながたしょうがっこう
長田小学校

ほけんだより No. 6

R3. 10. 1 発行

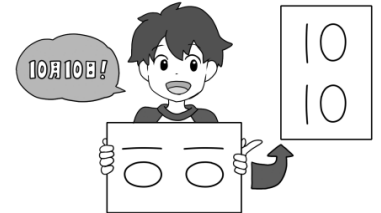
10月の保健目標:目を大切にしよう
正しい姿勢をしよう

暑さがだんだんとおさまり、朝と夜は涼しい日が多くなってきました。秋の気配を感じますね。急に涼しくなったので体調を崩してしまった人もいます。暑いと感じる時は上着を脱ぎ、涼しいなと感じたら上着を着ることで体温調節をし、風邪を引かないように気を付けましょう！



10月10日は目の愛護デーです！

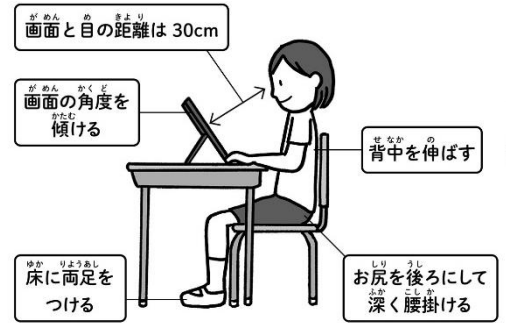
愛護とは大切にするという意味です。「10 10」を横にすると、眉と目に見えることから、10月10日が「目の愛護デー」になったそうです。



目にやさしい生活を心掛けましょう！

勉強や読書をするときは・・・

- 本やノート・タブレットから目を30 cm以上離そう。
- 部屋を明るくしよう。



テレビを見たり、ゲームをしたりするときは・・・

- テレビからは3m、ゲームからは30 cmくらい目を離そう。
- 部屋を明るくしよう。
- 1日の使用時間を家族と決めよう。
- 30分使ったら、遠くを見て目を休めよう。

ゲームをする時は時間を決めてやる



日常生活では・・・

- 前髪が目にかからないようにしよう。
- 目が疲れたら遠くを見たり、目の体操をしたりしよう。



①強く閉じる。	②パッと開く。	③左を見る。	④右を見る
⑤上を見る。	⑥下を見る。	⑦左にぐるり。	⑧右にぐるり。

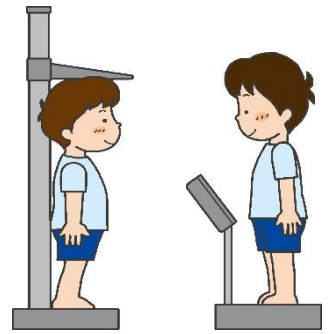
★延期されていた、2学期身体計測の予定をお知らせします。

- 計測項目…身長、体重
- 日程

期日	業間	昼休み
10月 6日 (水)	1-1	1-2、1-3
7日 (木)	2-1	2-2、3-1
8日 (金)	3-2	4-1、4-2
11日 (月)	5-1	5-2、6-1
12日 (火)		6-2

注意点

- 計測時の服装は半袖・半ズボンの体操着です。
感染症予防のため、靴下と赤白帽を着用します。
- 髪を結ぶ場合は、頭の上で結ぶ髪型は避けてください。
- 欠席した場合は後日実施します。
- 結果は、後日配布の「健康の記録」にて通知します。



おうちのかたへ

★9月の保健目標「けがに気をつけよう」学校での取り組みについて

けがに関する指導として、「自分でできる手当て」について、保健室前の掲示物で紹介したり、各学級でミニ保健指導を行ったりしました。もし御家庭でけがをしてしまったら、無理のない範囲で、勉強した知識を生かしながら自分でできる手当てができるよう、見届けていただけたらと思います。よろしく願いいたします。

けがをしたらどうする!?

自分でできる手当てを知ろう!

こたえは...

②キズを水道であらう

した 鼻

①下をむいて鼻をつまむ

②上をむいて鼻をつまむ

クイズ3

足をひねった!

みなさんはどうしますか?
つぎの2つから、えらんでね。

炎症の痛みを軽くするために、保冷剤や氷で15分くらい冷やします。
また、足を高くあげると痛みが落ちます。
痛いところは動かさないようにします。
ほれぬ痛みがあまりないときは、病院でみてもらいましょう。

クイズ1

ころんでひざをすりむいた!

みなさんはどうしますか?
つぎの2つから、えらんでね。

主には「はししょうせん」がついていることがあり、「はししょうせん」がきずくちから傷の中に入ってしまうと、「はししょうせん」という菌が繁殖してしまったり、けいれんや呼吸困難をおこしてしまうことがあります。この菌をいせぐために、ころんできずくちにはしがついたら、まれいにあらうことが大切です!

こたえは...

した 鼻

①下をむいて鼻をつまむ

①足をマッサージする

②すぐに足をひやす

ねんざやだぼくをしたときの処置

〇〇〇〇〇 処置
14文字の英語、わかりますか?

①すぐに、ばんそうこうをはる

②キズを水道であらう

クイズ2

鼻血が出てきた!

みなさんはどうしますか?
つぎの2つから、えらんでね。

上をむくと、のどに血がながれこんでしまうので、下をむいて鼻をつまみます。10分くらい強くつまむと血が止まります。少しの出血なら、血が出ている鼻の穴にわたをつめます。血が完全に止まるまでは、しずかにすわって休めます。

こたえは...

②すぐに足をひやす

RICE 処置(ライス処置)

Rest 静かに休む
Ice 冷やす
Compression おさえる
Elevation 高いところにあげる

↑ 1~3年生 パワーポイント (一部)

↑ 4~6年生
パワーポイント (一部)