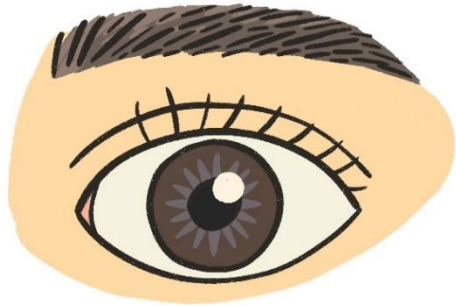


ほけんだより 10月号

令和4年10月3日(月) 鳥飼東小ほけんしつ ☆おうちの方と一緒に読んでね☆

目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デー(目を大切にして守る日)です。

1学期の視力検査で、視力が両眼ともAだった人は、

1年生: 12人 (54.5%)	4年生: 15人 (50%)
2年生: 16人 (66.7%)	5年生: 13人 (48.1%)
3年生: 6人 (31.6%)	6年生: 7人 (31.8%)

でした。

病気や遺伝で、視力が悪いこともあります。視力がよいからいい・悪いからダメではなく、自分に合ったメガネや治療をしたり、目に優しい生活を続けたりすることが大切です。

視力を落とさないために...



画面を見るとき、目を近づけすぎていませんか？

30 cm以上はなして見るようにしましょう！

目の体操をして、目の筋肉をほぐしてあげることも大切です。

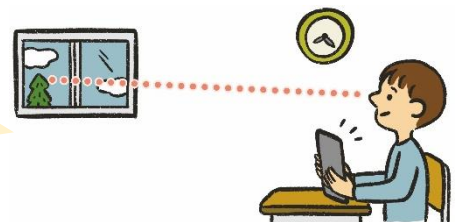
目の体操の仕方は、保健室前の掲示物を見てみてね！

20～30分に1回、遠くを見て目を休めましょう。

目がつかれると頭が痛くなることがあります。

そんなときは、目を温めるとよくなることが多いよ！

目がつかれたときは...



目のけがに気をつけよう！

目のけがは、「目が一生見えなくなる」こともある、人生に大きくかかわるかもしれないけがです。

けがをしないように、そして人の目をけがさせることがないように気をつけましょう！

10月の保健行事

19日(水)	赤ちゃんふれあい体験(5年)
26日(水)	就学時健診

10月15日は「世界手洗いの日」

コロナやいろんな病気を予防するため、毎日ていねいな手洗いをしよう。





保護者の方へ

9月12～14日に、各学年への保健指導を行いましたので、内容を共有いたします。

子どもたちの健康のためには、子どもたち自身の意識や行動を変えることはもちろんですが、保護者のみなさまのご協力が不可欠です。ご家庭での見守りやご指導を今後ともよろしく願いいたします。

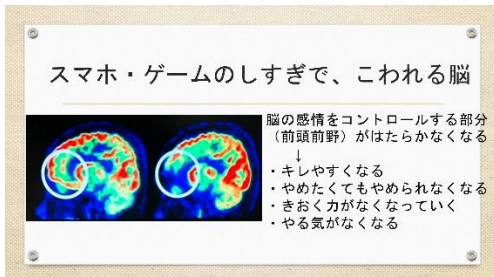
1・2年生 『まいにちげんきにすごすには？～たいせつな3つのことをおぼえよう～』

「ちからがでない。しゅうちゅうできない。げんきがでない。」と悩んでいる男の子の1日の生活を追い、原因（夜更かし・寝坊・朝食欠食）と解決策（早寝・早起き・朝ごはん）を一緒に考えました。規則正しい生活習慣で毎日元気に過ごせるよう、ご家庭でもサポートをお願いいたします。

3年生 『自分でできる！けがのてあて～最新しょうほうをおとどけ！～』

打撲・擦り傷・鼻血・やけどの正しい手当の仕方を、クイズやイラストカードを用いた実践で学習しました。最近では擦り傷に消毒薬は使わない（傷を治すための細胞も殺してしまうため）こと等、時代とともに変わる手当の新常識を伝えました。

4年生 『スマホ・ゲームに「うばわれぬ」ために～自分と他人を大切にしよう～』



便利で楽しいスマホやゲームは、使い方によっては時間・健康・お金・友達・家族・将来…などたくさんものをうばうことを学びました。スマホやゲームの使い過ぎで、首の骨が変形する「ストレートネック」や、脳が破壊される（前頭前野がはたらかなくなり、感情のコントロール等ができなくなる）ことについての話は、特に関心をもって聞いてくれたようでした。ご家庭でも、利用のルールの設定・見直しをお願いいたします。

5年生 『おしゃれのいいところ・こわいところ～「おしゃれ障がい」を起こさないために～』



おしゃれには自己肯定感の向上などいいところもある一方で、体が未完成で肌の弱い子どもは、ネイル・染髪・化粧・ピアス等をすると、かぶれや脱毛、アレルギー発症等の健康被害（＝おしゃれ障がい）を起こすことがあります。そのような被害により健康や将来のおしゃれに影響が出ないように、ご家庭でも見守りと指導をお願いいたします。

6年生 『いのちを救え！～救急対応の流れ・方法を知ろう～』

救急車が到着するまでに何もしなければ、1分ごとに10%ずつ生存率が下がっていくことを学び、AEDの場所や救急車の呼び方、救命の流れと方法について確認しました。この機会に、緊急時の家族の連絡方法や、最寄りのAEDの場所等について、お子さんと一緒に確認してみてください。