

ほけんだより

～おうちの人と読みましょう～

10月



平成30年10月 大阪狭山市立第七小学校 保健室

2学期がはじめて1カ月が過ぎました。運動場や体育館から、みなさんが運動会の練習をがんばっている声が聞こえてきます。早寝・早起・朝ごはんを心がけて、元気いっぱいの状態で練習に取り組むことができるようにしましょう。運動会でのみなさんの姿を楽しみにしています。

♡ 10月10日は目の愛護デーです ♡

目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？



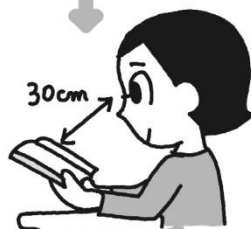
前髪は切るか、ピンでとめる

こすっていませんか？



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器のなかでまばたきをする

近づきませんか？



本やノートから目を30cm以上はなす

長時間になっていませんか？



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

10月は視力検査があります

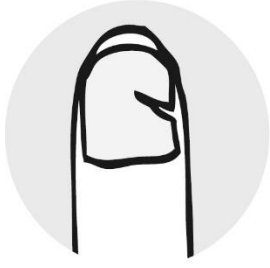
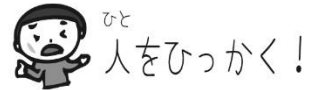
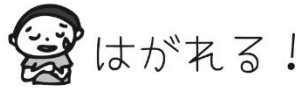


【視力検査の予定】

- 1年生…24日(水)
- 2年生…25日(木)
- 3年生…26日(金)
- 4年生…29日(月)
- 5年生…30日(火)
- 6年生…31日(水)



つめ が のびていると... こんなキケンやトラブルが?!



つめが、のびすぎていると服や物にひっかって
してしまいます。指先を守ってくれているつめを傷つ
けてしまうと、指に力をいれることができなくなっ
てしまいます。

つめのおくに、つまったよご
れは、かんたんには洗い流せ
ません。そのまま食事をする
と病気になってしまいますよ!

楽しく遊んでいても、人に
けがをさせてしまうと、みんな
が悲しい気持ちになってしま
います。



ほれいざいを
かえ
返しておくれ~

みんなが頭を打ったり、足をひねってしまったりしたときに、
冷やすために使う保冷剤。貸し出した人には、必ず保健室に返して
もらうようにしています。

ほとんどの人は、「もう大丈夫です!ありがとうございました。」
と保健室に持って来てくれます。

ですが、悲しいことに、返してくれない人もいます。その結果、
保健室にある保冷材の数がどんどん減ってしまっています。

みんなが使う保冷剤です。使いたいときにないと困るの
は、みなさんや周りの友だちです。みんなで使う保冷剤。
必ず返しましょう。それが、物を借りるときのマナーです。

