

ほけんだより 10月号



令和5年 10月13日
藤沢市立大庭小学校保健室

9月下旬から少しずつ気温が下がり、朝晩は涼しい風がふいて、少しずつ秋のおとずれを感じます。

まだ、日中は気温が30度をこえる日もあります。気温に対応ができるような服装を用意しておくとう安心です。

10月の保健目標

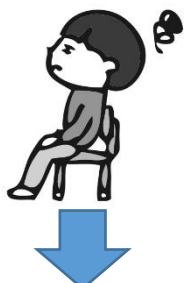
目を大切にしよう



目によい生活をしていますか？ 自分の生活をふりかえりましょう。

(目によい生活は矢印の下にかいてありますよ。)

しせいがよくない



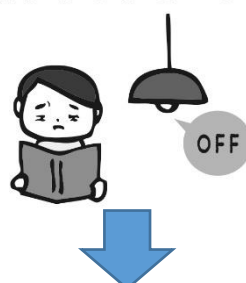
よいしせいを！

きゅうけいをとっていない



30分ごとにやすもう

あかるさがたりない



へやをあかるくしよう

目をちかづけすぎている



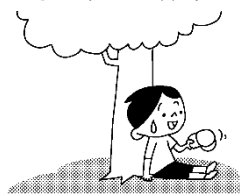
本は30cmはなそう

◎おおばっこオリンピックにおいて ～元気にすごすためにじゅんびしましょう～

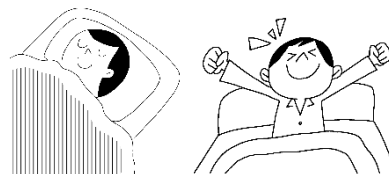
バランスよく、ごはんを
食べましょう



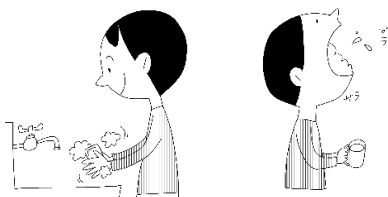
つかれた時は早めに休みましょう



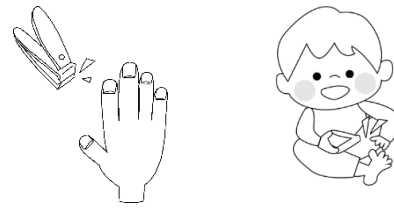
はやね はやお
早寝・早起きをしましょう



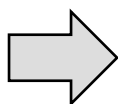
てあらい・うがいをしましょう



て・あし
手・足のつめを短く切りましょう



※うわばき・そとばきはふむとあふない！



けがのおそれがあります！

くつをふまないように！

保護者用保健だより

○10月17日から23日は薬の健康週間です！～薬を使うポイント～

薬は指定されたタイミングを守って飲もう



薬の効果を高める
為にカプセル等の
錠剤や粉などの形
となっています。
薬を割る等、自身
の判断で手を加え
るのはやめましょ
う。



【目薬の使い方】

①目の周りを水であらう。手も石けんなどで洗う。	②顔を上に向けて指で下まぶたを広げる。	③下まぶたに液を1滴(または決められた量)落とす。	④そのまま目を閉じ目頭をおさえてしばらく待つ。(まばたきはしない)	⑤目薬があふれたら必ずふき取る。



○寒さ対策の上着などのご用意をお願いします。

10月に入り朝・夕と肌寒い日も多くなりました。

つい日中が暑いからと半袖だけ着ていると、気温差に対応ができず体調不良をおこす原因になります。気温の変化に対応ができるよう、衣類のご用意をお願いいたします。



○うわばきなど、靴のサイズの確認をお願いします。

最近うわばきやそとぐつのかかとをふんで歩く児童をよく見かけます。

たずねてみると、靴が小さいと答える児童が多いです。

かかとを踏みながら歩くと転倒する恐れもあり大変危険です。

靴を買いかえるときは、足をつま先に寄せたときに、かかとに1cm程余裕がある

大きさのものがよいでしょう。かかとに^{ひとさ}人差し指^{ゆび}指^いを入れて^{たし}確かめてみましょう。

