

ほげんだより 10月

令和5年10月
 尚城小学校
 保健室発行
 No.8



だんだん涼しくなってきた、過ごしやすい季節になってきましたね。季節の変わり目で、体調をくずしていませんか？新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも、まだまだ流行っています。健康に気を付けて楽しい実りある秋にしましょう。

疲れ目、**ホッ**といやそう



▶10月の保健目標：目を大切にしよう。

10月10日は目を大切にしようという日(目の愛護デー)です。目に優しい生活をして、目を大切にしましょう。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ



目のギモン

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

A こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れちゃうのです。



Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。

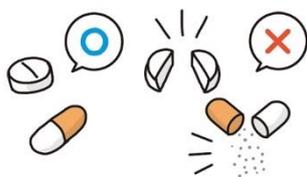


がつ 10月 17日~23日は「薬と健康の週間」

- ① 薬は牛乳やジュースではなく、水かぬるま湯で飲みましょう。
- ② 薬は、用法(飲み方)、用量(飲む量)を守りましょう。
- ③ 病院で出された薬は「あげない」「もらわない」
- ④ 薬は、割ったり、開けたりせずに飲みましょう。



食後は、食事が終わって20~30分後まで



りょうじょうしょうがっこう ようす
両城小学校の様子



ねん 1・2年 ばんそうこうをはったよ

9月9日は救急の日。身近なけがの手当として、1年生は自分に、2年生は友達に、ばんそうこうをはる練習をしました。

ばんそうこうを、はじめて自分ではる、はじめて人にはる、という人もいましたね。なんでも、1回やっておくと、いざというときに、落ち着いてできますよ。いつか自分がけがをしたとき、おうちの人がかがをしたとき、はれるといいですね。

けがをしたときは、水で洗い流してからばんそうこうを、はるようになっていますね♪

1年生
ばんそうこうを開けるのがむずかしかったね



2年生
ガーゼの部分さわらずにはるのがポイント!



ねんせい 3・4年生 どうめいバリアってなあに？

3・4年生と、「どうめいバリア」について一緒に考えました。人はみんな、かつてに人に入ってこられない、個人的な空間・プライベートな空間を守る「どうめいバリア」を持っています。

からだ 体の「どうめいバリア」

だれとどのくらい、距離をとるかは自分で決めてよい

このバリアを勝手にやぶると…

人をたたいたり、ベタベタ人のことをさわったりしてしまう



きも かんが きた 気持ちや考え方の「どうめいバリア」

自分の気持ちは自分のもの 何を大切に思うかは自分で決めてよい

このバリアを勝手にやぶると…

自分の考えを人におしついたり、人の考えをバカにしたりしてしまう



も もの 持ち物のどうめいバリア

自分のものは、自分のもの

このバリアを勝手にやぶると…

人の持ち物を勝手に見たり、さわったり、取ったりしてしまう



3・4年生は、「どうめいバリア」を勝手にやぶって、トラブルになり、保健室にケガをしてくる児童が多いと感じたので、この話をしました。

みんなにある「どうめいバリア」を意識して生活してほしいです。

ほけんしつ日記

9月21日・22日に5年生と一緒に野外活動へ行きました。野外活動でのごはんを紹介します。



1日目の昼食。「揚げ餃子」がメインでした。「さつまいものサラダ」があまくておいしかったです。

1日目の夕食。「かぼちゃのホワイトカレー」。先生たちもおかわりしていましたね😊





ふつかめ ちゅうしょく むし
 2日目の朝食。「蒸しシュウマイ」、おかわりしているひとがたくさんいましたね。

ふつかめ ちゅうしょく
 2日目の昼食。つめたいなすび汁がみんなの印象に残ったかな？

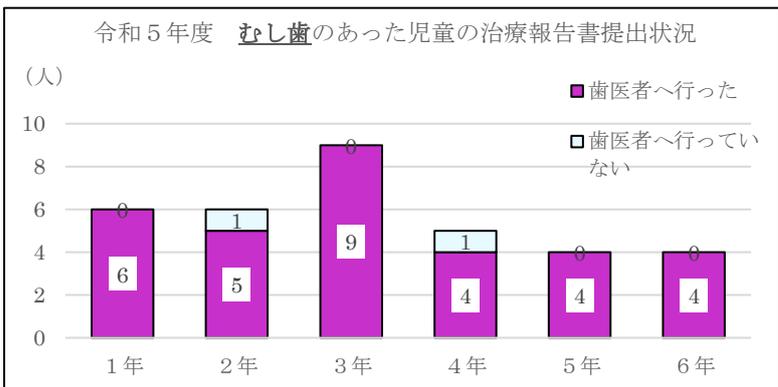


たの やがいかつどう げんき かえ あんしん しゃしん み
 楽しい野外活動でしたね。みんな元気に帰ることができて、ひと安心です。写真がカラーで見たい
 ひと がっこう のホームページからほけんだよりを見るか、保健室の前のほけんだよりを見てくださいね。

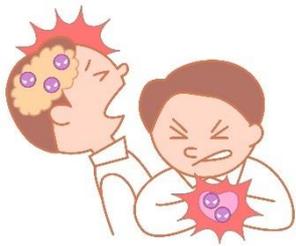
保護者の方へ

現在のむし歯の受診率は94.1%です！

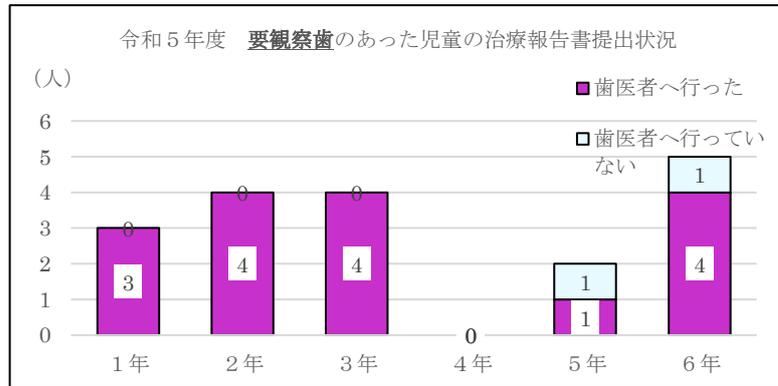
むし歯のある児童の受診率です。昨年度10月時点でのむし歯のある児童の歯科受診率は81.8%でしたが、昨年度の受診率を上回っています！ 未受診者は受診をお願いします。



／むし歯は全身に影響を与えます／



むし歯菌は長い期間全身を巡り続けることにより、脳に入り込んで、脳梗塞を起こしたり、心臓に入り込むことで心筋梗塞を引き起こしたりする可能性があります。その他にも、心内膜症や肺血種、肺炎など、さまざまリスクが発生します。痛みが少なく、治療が大掛かりになるまえに歯科を受診しましょう。



要観察歯とは、このままの手入れの仕方ではむし歯になってしまいますよという警告のある歯のことを言います。フッ素を塗布したり、子供の場合、シーラントと呼ばれるプラスチック樹脂を充填したりする処置もあります。要観察歯があった場合も、受診して相談しましょう。