



令和5年度

No.7 保健室

あき 秋らしくなってきました。

蒸し暑い日々がやっと終わりを迎えたかと思えば、朝と夜は涼しいを通り越して肌寒い…。温度差で体調を崩しやすい季節ですので、服装を工夫して体温調節ができるようにしていきましょう。

視力検査の結果を、お返しします。

～保護者の方へ～

2学期の視力検査の結果をお返ししています。空になった茶封筒は、次回の健康診断の結果を返却する際に使いますので、学校に返却をお願いします。



「目のつかれ」「見えづらい」…どうして？

しせいがよくない



あかるさがたりない



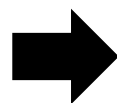
きゅうけいをとっていない



目をちかづけすぎている



き 気を付けて！



ぜんきほけんいいんかい 前期保健委員会だより

前期保健委員会では、「けがをなくしたい！」「安心安全な学校にしたい！」という思いから、『けが防止マップ』の作成に取り組んでできました。全校児童にアンケートを取り、けがの多い場所や気をつけてほしい場所を工夫してまとめています。ぜひ見てくださいね。



わかりやすいように信号機で表しているよ！注意マークも赤信号にたくさん貼っておこう！



- ・雨の日の体育館通路はすべりやすいから気をつけて！
- ・掃除後の廊下はすべりやすいから気をつけて！
- ・廊下は右側を歩いて！
- ・教室の机の角は足をぶつけるから気をつけて！
- ・曲がり角は人とぶつかりやすいから気をつけて！
- ・ミニコートはけがが多いよ！
- ・電子黒板の角には気をつけて！



10月は目の愛護デー

もう過ぎてしまいましたが、10月10日は「目の愛護デー」と言い、目の健康を守るための記念日です。さてみなさん、目を大切にできているでしょうか？今回は、目を守っている顔のパーツについて紹介します。

1. まゆげの役割

- 目を汗水から守る
- 目の陰になる
- 雨やほこりから守る
- 日焼けから守る



汗やほこりだけでなく、日傘のように太陽の光からも守ってくれています。

2. まつげの役割

- 目を保護する
- 細菌やウイルスから守る
- 目が乾燥しないようにうるおいを保つ
- ごみやほこりなどから目を守る



まゆげは雨やほこりなどの目に見えるものですが、まつげは目に見えない小さなものからも守ってくれています。

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

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな〜と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大切です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

7つのまちがいさがし

