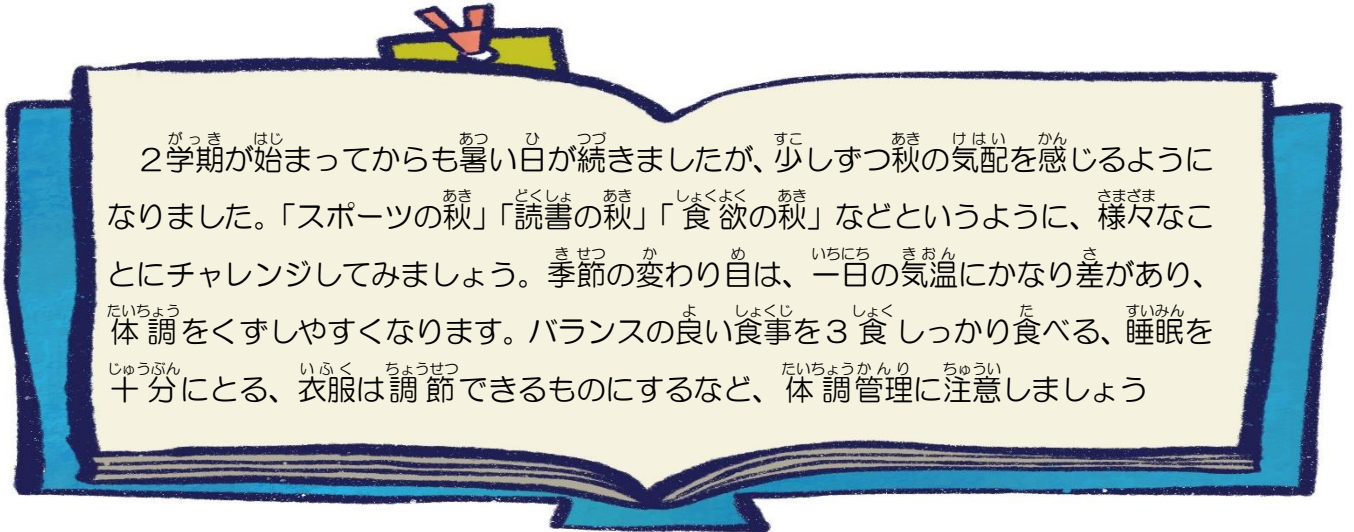


令和6年10月1日(火)
精華町立山田荘小学校
保健室

おうちのかたといっしょにみましょう



うんどうかいまえ
運動会前におさえておこう！

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



□ 上を向く
□ 下を向く

やけど



□ すぐに冷やす
□ 水ぶくれはつぶす

すりきず



□ よく洗う
□ すぐに絆創膏をはる

つきゆび



□ ひっぱつてのばす
□ 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



□ 動かさずよく冷やす
□ 動かさず確認し、もむ

救急車



□ 110番に電話
□ 119番に電話

こたえ

鼻血

下を向く

やけど

すぐに冷やす

すりきず

よく洗う

つきゆび

動かさずよく冷やす

打撲・捻挫

動かさずよく冷やす

救急車

119番に電話

ころもが 衣替えのシーズンです！

夏物から秋冬物の服装に切り替えましょう。切り替えの目安は、25℃。この25℃を下回る日々が続くと、長袖のシャツやカーディガンが欲しくなります。体の声にじっと耳を傾け、衣服で温度調節をして、快適に過ごしましょう。



うらめん
裏面あります

10月10日は...



目の愛護DAY!

どうして10月10日は目の愛護デーなの?

「10」という数字を横にすると...
人の目と眉に見えるよ!



最近は、スマートフォンやタブレットを長時間使うことで目に負担がかかり、若者でも手元が見えづらくなる「スマホ老眼」や、黒目が内側に寄ってしまう「急性内斜視」が多くなっています。これから一生使う大切な目です。スマートフォンなどの使い過ぎに注意し、目のケアをしましょう。

目が判定するよ

やさしい?
やさしくない?



髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ...心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。



魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

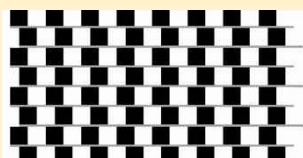


1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

ふしぎ~な「目の錯覚」



① 横の線は曲がっている?
→ 線はどれもまっすぐです



② 2つある真ん中の●の大きさは?
→ 2つとも同じ大きさです

