

ほけんだより



No. 11

令和6年10月1日

珠洲市立直小学校

保健室

だんだん涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋、いろいろな楽しみがありますね。寒暖差があり、体調をくずしやすい時期です。上着の脱ぎ着や心地よい睡眠で、体調を整えましょう。

保健目標

目の健康を考えよう

保健行事

10月中 視力検査(全学年)

目に優しい生活を知らおう!



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が一番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな? ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん
休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん
夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん
前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で一番
目がいいのはゲンさん。
目に優しい生活をしてきたよ。

ゲンさん、モクさんの
ような生活は目が悪くなる
原因になるよ。

ポイント

- 目に優しい生活のポイント
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
 - 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
 - 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
 - しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

【保護者の皆様へ】

❖ 治療のお知らせについて

視力の低下やむし菌などがある場合は、受診をおすすめします。受診後、受診報告書を学校に提出してください。なお、茶色の封筒は再利用しますので、学校に返却してください。よろしくお願いいたします。

❖ 保健委員会による“せいけつチェック”について

保健委員会が毎週水曜日に“せいけつチェック”を行っています。チェック項目は、つめ・ハンカチ・ティッシュ・給食後のはみがきです。なかなか全員が“○”になりませんが、けがや病気の予防のためにも、学校でも呼びかけなどを行い、引き継ぎ、ご家庭でもお子様に声掛けをお願いいたします。



うんどうかいれんしゅう
運動会練習START



けんこう あんぜん つんとつかい かくにん
健康で安全な運動会にするために確認をしましょう!

じゅうぶん
十分なすいみんはとれていますか?
ねぶそく たいちょうふりょう
寝不足だと、体調不良やけがの原因
になります。



あさ
朝ごはんは食べましたか?
あさ ごぜんちゅう かつどう
朝ごはんは午前中の活動のエネ
ルギーになります。

すいとう も
水筒を持ってきて水分をとって
いますか?
のどがかわ まえにこまめにすこ
つ飲みましょう。



ぼうしをかぶっていますか?
ちよくしゃにっこう あたま まち
直射日光から頭を守ることができ、
ねつちゅうしょうぼう
熱中症予防につながります。ゴムが
伸びている人は、直してもらいまし
ょう。

じゅんびうんどう
準備運動はしましたか?
筋肉や関節がほぐれ、けが防止に
つながります。



からだ ちょうし
体の調子はよいですか?
ちょうし わるいときは、はや せんせい
調子が悪いときは、早めに先生に
言いましょう。

タオルやハンカチを持ってきてい
ますか?
からだ ひ 体が冷えないようにあせ
汗をかいたらふきましょう。



うんどう
運動しやすいくつをはいていますか?
サイズのあっていないくつや、はきな
れていないくつは、けがやつか
疲れの原因
になります。

じどうほけんいんかい よぼう はっぴょうふうけい
児童保健委員会による“けが予防”の発表風景



児童保健委員会が考えた
直っ子の“けが予防”の取り組みは、
① せいけつチェックをパーフェクトに
する。
② 夜、ぐっすり眠る。
です。みんなで2学期の行事を大成功さ
せるために、全員で取り組みましょう!