

令和 4年10月 3日
練馬区立石神井西小学校
校長 青山 直志
養護教諭 中出 亮子

ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。

でも、集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？
10月10日は「目の愛護デー」。どうぞゆっくりと目を休ませる時間も大切にしてみてください。



10月の保健目標

目を大切にしよう

目が判定するよ

やさしい？
やさしくない？

1



やさしくない！



髪の毛があたると、ほくたち(まぶた)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。

4



やさしい！

本との距離が近いと、ほ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。

2



やさしい！

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

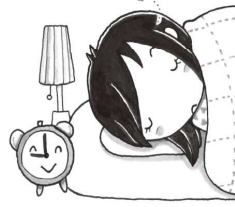
5



やさしくない！

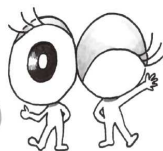
魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

6



やさしい！

1日中働いたほくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。



オシヤレ
てじょよ

これくらいでいいかな？

まだまだだー！

3



やさしくない！

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。



おやすみなさい

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、
机やスイッチなど、
みんながさわるとこ
ろには見えないバイ
キンがたくさん！



手についたバイキンは、
口や鼻、目などから体
の中に入って、悪さを
します。体を守ろうと
する力が弱まってい
ると、カゼをひいたり病
気になったりします。

だから、手洗い。
石けんを使って、
つめの間、手の甲、
指の間、手首まで
しっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

つめがのびてきたら、短く切ろう

つめがのび過ぎると、よごれがたまりやすくなったり、つめの先から割れたり、ほかの人を傷つけたりすることもあるので、つめを切る習慣をつけることが大切です。

つめを切るときは、切り過ぎに注意しながら、先たんの白い部分を少し残して切りましょう。



けがに注意！けがをしたら…

運動会に向けての練習が始まり体を動かす機会が増えると、保健室への来室者数も増えてきます。大きな事故を防ぐためにも普段からけがに注意する心がけと、けがをしたときに自分でできることを確認しておきましょう。

けがに注意!!

先生の話をよく聞いて

準備体操をしっかり

すり傷のとき
水道の水で傷口を洗う

靴のひもがほどけていない？

きり傷のとき
きれいなハンカチで傷口を押さえる

ここまでできたら保健室へ

けがをしたら…