

ほけんだより

10月号

平成29年10月10日

児童数配布

練馬区立仲町小学校

保健室

10月10日は、目の愛護デー

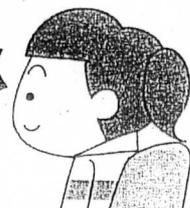
1010を横にすると人の顔の目とまゆに見えることから、
目を大切にし、目の健康を考える「目の愛護デー」となりました。
この機会に自分の目の使い方を振り返ってみましょう。



目の健康のために心がけたいこと



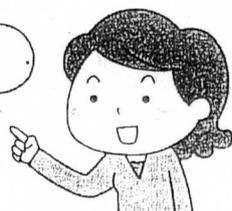
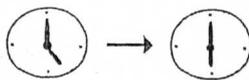
目からのきよりに注意!



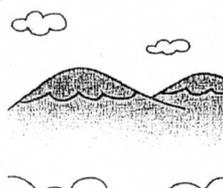
●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まえがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

わたしたちが

大切な目を守っています

①まぶた

閉じて目を守る
目の乾燥を
ふせぐ

②まゆげ

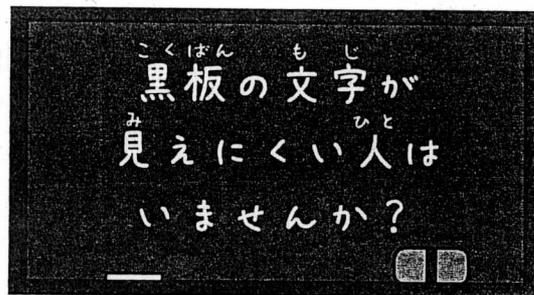
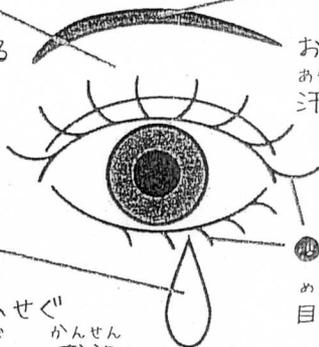
おでこから流れる
汗をふせぐ

③なみだ

目の乾燥をふせぐ
ゴミを洗い流し、感染をふせぐ
目に酸素と栄養をあたえる

④まつげ

目にゴミやほこり
が入らないように
ふせぐ



黒板の文字が見えにくい人は
いませんか?



前の席でも見えにくい人は、
眼科を受診して、めがねが
必要か相談しましょう。

保健委員会の活動を紹介します!



保健委員会では、みんなが元気に過ごせるようにポスターで呼びかけをしたり、休み時間に次のような活動をしたりしています。仲町小の健康を支える「縁の下の力持ち」の委員会です。

〈水質検査〉 水道水の塩素の濃度を調べています。ちゃんと飲める水かどうかわかります。

〈石けんの点検〉 手洗い場のレモン石けんが減っていたら、新しい石けんを入れていきます。

石けんが早くなくなっているところは、よく手を洗うクラスだとわかります。

〈けが人、病人のお世話〉 保健室に来た人の名前や様子を記録したり、手当てのお手伝いをしたりします。たくさんの方が来た時は、とてもたいへんです。

◇活動をしていて気づいたこと

…10月3日の委員会より…

- ・意外とけが人が多い。砂がついたまま入ってくる人が多い。
- ・休み時間の最後くらいに、保健室に来る人が多い。
- ・石けんを使って手を洗っていない人が多い。
- ・ハンカチを持っていない人が多い。

どうしたらよくなるのか、
委員会で考えています。
こらからの活動にご期待ください!

◇保健委員会からお願したいこと

- ・外でけがをしたら、砂を水で洗い流してから保健室に来てほしい。
- ・保健室や廊下では静かにしてほしい。
- ・ハンカチを持ってください。
- ・手をきちんと洗う。 ・ハンカチで手をふくようにしてほしい。
- ・早めに日計表を出してほしい。
- ・給食中、さわがない走らない。 ・廊下を走らないでほしい。
- ・保健室ですっとうろちょろしないほしい。 ・あまり危ない遊びをしないでほしい。



9月の保健室

今年の9月は、運動会の練習に最良の天気でした。例年は暑い中熱中症の心配をしながら練習をしていましたが、今年は穏やかな陽気で気持ちよく運動できた日が多かったと思います。予定どおりに練習も進み、落ち着いて行動できたせいか、練習中から運動会本番まで大きなけがはありませんでした。3週目あたりに体調不良の児童が少し増えたことは気がかりでしたが、ほとんど長引くことはありませんでした。

9月に出席停止の病気で休んだ人は、流行性耳下腺炎(おたふく)5人、咽頭結膜熱(プール熱)2人、溶連菌感染症3人、手足口病3人、マイコプラズマ感染症1人でした。耳の下あたりが痛かったり、ふくらんでいたりするとおたふくの可能性があります。まだかかっていない人や予防注射をしていない人は注意してみてください。

運動会を終えて…

マーチング、組み体操、応援団等々、子供達は本当によくがんばりました。練習を積んでがんばってきたからこそ、演技後には清々しい笑顔があふれていたと思います。

おうちの方が『喜んでくれた』『ほめてくれた』ことで、さらにはいい笑顔が生まれます。「よかったよ!」「よくがんばったね!」何度でも言ってあげてください。

