



令和2年10月5日
練馬区立南田中小学校
養護教諭 福永 智彩歌

10月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう

2学期が始まり、1か月以上が過ぎました。先月は体調不良で保健室に来室する児童も少なく、落ち着いて生活できている様子でした。今後、ナンタナ体育学習発表会や展覧会などの行事も控えています。みんなで楽しく参加できるよう、引き続き体調管理の徹底をお願いいたします。

こんなとき
どうする？

目のトラブル対処法

目に入った
ゴミが

まばたきをくり返すと
涙と一緒に流れていきます。

目に物が
あたった

氷のうなどで冷やします。
痛みや腫れがあれば病院へ。

目に入った
シャンプーが

すぐに水で洗い、
強い痛みがあれば病院へ。

どの場合も、目にキズがついてしまうので、絶対にこすらないでください。

健康診断について

① 「受診のおすすめ」について

1学期に実施できていなかった校医の先生による検診が始まりました。疾病異常の疑いのあるお子さんには、「受診のおすすめ」を配布しています。なるべく早期の受診をしていただきますよう、お願いいたします。

② 今後の予定

- 10月27日(火) 心臓病検査 (1年生・他学年該当者)
- 12月 3日(木) 歯科検診 (2・3・6年・みなみん)
- 12月17日(木) 歯科検診 (1・4・5年)

※ 「健康カード」は、歯科検診終了後に配布します。



暑かった夏も終わり、涼しい日が増えました。しかし、体育や休み時間後は、暑そうにしているお子さんもいます。ぜひ、適切な服装についてお子さんと一緒に考える時間を作ってみてください。

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。



いろいろな病気から、からだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!