

ほけんだより

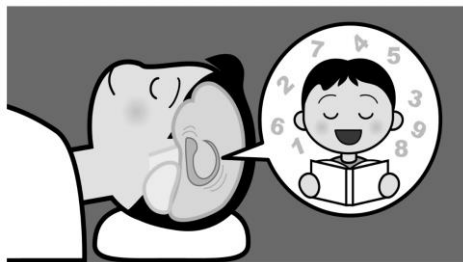


2023年10月3日
茨木市立郡小学校 保健室

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋・・・と、
秋は過ごしやすく、いろいろなことに意欲的にとりくむことができる季節です。
あなたは、どんな秋にしますか？新しいことにチャレンジしてみよう！

はや
早くねると、いいことがいっぱい！！

- ① 元気に集中してすごせる
- ② 気持ちが落ち着いてイライラしない
- ③ 骨や筋肉が成長する
- ④ けががはやく治る
- ⑤ 病気に負けないからだになる
- ⑥ できなかったことができるようになる



脳にある「海馬」が忘れるか覚えるかを決めているところ。「海馬」はみんなが寝ている間に「脳のお片付け」をしているよ！大事なことを覚えられたり、練習していたことができるようになるのは「海馬」のおかげだね！

「1年生歯みがき指導」

今年度も感染予防のため医師による指導は実施しません。

おうちでしっかり歯をみがきましょう。
また、定期的に歯科医院でチェックしてもらいましょう。

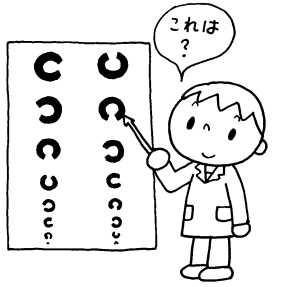


10月10日は、「目の愛護デー」

“10 10”を横に向けてみると… → ○ ○

なんだか「目とまゆげ」に見えてきませんか？

というわけで、10月10日は、目のけんこうや大切さについて考える日になりました。



まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッと目を閉じて目をまもります。

まゆげ

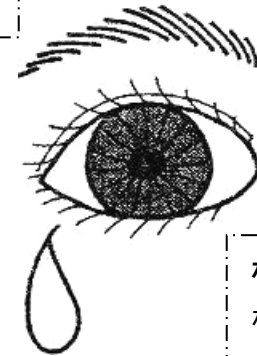
おでこから流れてくるあせが目に入らないように、ここでとめます。

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぎます。

まばたき

まぶたはいつもパチパチと閉じて、なみだが目の全体にいきわたるようにしています。

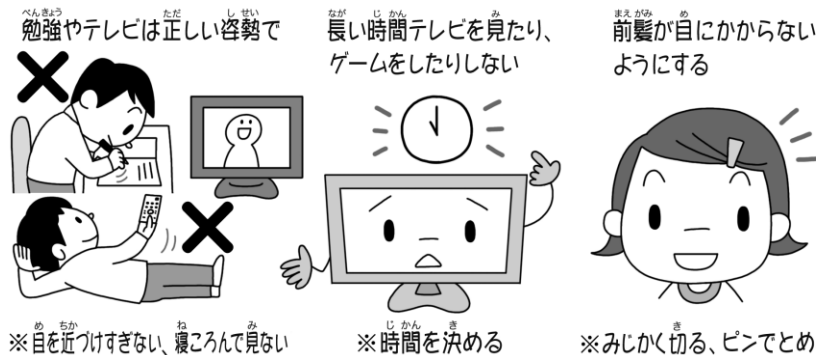


なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれています。目がかわかないように、目にえいようをおくっています。

目にやさしい生活をしよう

- 本やゲームの画面を目から30cmはなす。
- ねころんでテレビを見ない。
- テレビの画面は2mより遠くから見る。
- 目と頭を休ませるために、たくさんねる。
- テレビを見る時間、ゲーム・タブレット・スマホを使う時間を決める。



保護者の方へ 保健室利用についてのお願い

○けが
学校でのけがの応急手当をします。習い事等、学校管理外でのけがはご家庭で手当てをしてください。

○体調不良
原則保健室での休養は1～2時間です。それでも回復せず教室で過ごせない場合は、熱がなくてもお迎えをお願いすることがあります。

保健室は医療機関ではありません。多くの児童が利用しますので、ご理解・ご協力をお願いします。