

ほけんだより10

保健室 / R2年 10月 1日 発行

【今月の保健目標】

目を大切にしよう

*1年生は9月に視覚検診を実施したので、視力検査は行いません。

【今月の保健安全予定】

- 13日(火) 尿検査提出日(14日予備日)
- 20日(火) 就学時健康診断(普通日課)
- 22・23日 視力検査(B以下で未受診の児童対象)
- 27日(火) 清潔検査
- 29日(木) 尿二次検査提出日(30日予備日)

目を大切にしましょう!



テレビ・ゲーム、スマホなどは夜おそくまでやらない!



姿勢よくしましょう。イスの高さは合っているかな?



本を読むときなどは、あかるいところで!



前髪が目にかかっていないかな? 髪をきるか、ピンでとめよう!



はやくねて、目を休ませよう! きそく正しい生活がたいせつ!

目にやさしくないのは、こんなこと



× 暗い部屋で本を読む

暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ

× ゲームやスマホをずっと続ける

近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよ
まばたきがへって、目がかわくよ

× 目をこする

目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

受診率について

視力 22.2% (18人中 4人)

歯科 25.0% (20人中 5人)

(内訳は 1年3人, 2年2人, 3年1人, 5年2人, 6年1人です。)

ご協力ありがとうございます。
昨年度より受診率が低くなっています。早めの受診をお勧めします。11月には、「いい歯の日(11月8日)」にちなんで、むし歯のない児童(治療済みの児童も含めて)の表彰を行う予定です。

10月15日は「せかい手あらいの日」

この手洗い、どこがダメ?

Aくん



すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ

ココがダメ! 水だけ

石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

ココがダメ! 時間

正しい手洗いには、30秒以上かかるって言われているよ

ココがダメ! 洗うところ

洗い残しが多いところ(爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首)も洗おう

ココがダメ! 服でふく

洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ

