

ほけんだより

～おうちの人と読みましょう～

10月



令和2年10月 大阪狭山市立南第二小学校 保健室

2学期がはじまって1カ月が過ぎました。運動場や体育館の前を通ると、みなさんが運動会の練習をがんばっている姿を目にすることが増えました。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、元気いっぱいの状態で練習に取り組むことができるようにしましょう。運動会でのみなさんの姿を楽しみにしています。

♡ 10月10日は目の愛護デーです ♡

目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？



前髪は切るか、ピンでとめる

こすっていませんか？



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする

近づきませんか？



本やノートから目を30cm以上はなす

長時間になっていませんか？



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

10月は視力検査があります



【視力検査の予定】

8日(木) … 5年生・6年2組
9日(金) … 4年生・6年1組
12日(月) … 3年生
13日(火) … 2年生、1年3組
15日(木) … 1年1組、1年2組



つめが のびていると... こんなキケンやトラブルが?!



われる!



はがれる!



よごれがたまる!



人をひっかく!



つめが、のびすぎていると服や物にひっかかって
してしまいます。指先を守ってくれているつめを傷つ
けてしまうと、指に力をいれることができなくなっ
てしまいます。

つめのおくに、つまったよご
れは、かんたんには洗い流せ
ません。そのまま食事をする
と病気になるてしまいますよ!

楽しく遊んでいても、人に
けがをさせてしまうと、みんな
が悲しい気持ちになってしま
います。



おしえておくれ~
あなたの名前を

みなさんは保健室に入ったとき、最初に何を言いますか?保健室に入っ
て、すぐに「お腹が痛いです。」「こけました。」と、なぜ保健室に来たのかを話
す人がいます。もちろん、保健室に来た理由を伝えることもとても大切なこと
です。ですが、その前に自分は誰なのかを言ってほしいなと思います。どうし
て言ってほしいのかというと、つぎのような理由があるからです。

① 人とのつながりを大切にしてほしい

→礼儀やあいさつを大切にすることは、人とのつながりを大切にすること
と同じです。人を大切に思う心をいつも持っていてほしいです。

② 保健室の先生が、その人がどこのクラスの誰なのかを
知ったうえで手当てをする必要がある

→みなさんの体調やけがの様子を担当の先生や授業の先生に伝えること
で教室でも見守ってもらえるようにしています。

保健室に入ったら最初に

「失礼します。〇年〇組の(名前)です」

と言えるといいですね♪