

ほけんだより 10月

令和4年度
福島小学校
保健室

10月10日は「銭湯の日」。スポーツであせをかいたあとのお風呂は、とても気持ちがいいですね。疲れもよごれも落としてくれるお風呂、これからの季節はカゼ予防にも欠かせません。ゆっくり湯船につかり、1日の疲れをとりましょう。



目の疲れをやわらげる合言葉

視力検査の結果はどうでしたか？

よく見える、見えにくいに関係なく、目にやさしい生活をしましょう。

『ぬくぬく』



目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。

目元の血のながれがよくなると、涙の蒸発を防ぐ油が

出やすくなり、目をうるおす効果があります。

『ゆるゆる』



近くを見るとき、目のきん肉はピンと張った状態です。

ときどき遠くをながめて、筋肉をゆるてあげましょう。

外の景色を見て、休けいするといいですよ。

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数が

ぐんとへります。まばたきをしないと、涙が行かなくなり

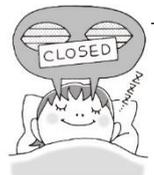
ドライアイになることも。意識してまばたきをしましょう。

『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり

りすい眠をとって、目を休める時間をつくってください。

よくねても疲れがとれないときは、眼科へ行きましょう。



お手伝いしたいけど…どうすればいいの？

目の不自由な人が一人で歩いているのを見かけたら

声をかけるときは

こんなときは声をかけを /

- ・立ち止まってキョロキョロしている
- ・同じ道を行ったり来たりしている
- ・駅のホームなど、危険な場所にいる

- ・話しかけるときは正面か、ななめ前から
- ・「お手伝いしましょうか？」「一緒に横断歩道を渡りましょうか？」など、具体的に伝える
- ・体に触れるときは「右手を失礼します」など、ひと声かけてから



大切なのは「気づくこと」。声かけができなくても、点字ブロックの上に物を置かない、ぶつからないように歩くなど、できることはたくさんありますよ。



まいにち毎日うんち出ていますか？

9月にすこやかチェックをしました。結果を見ると、うんちが出にくい人が多くいました。

みなさんの大腸の状態がだいじょうぶか、チェックしてみましょう！

- ① 朝ごはんを食べないことが多い
- ② 魚より肉を多く食べる
- ③ 毎日あまいもの(おかしなど)を食べる
- ④ あげ物や油ものが好き
- ⑤ 運動をあまりしない
- ⑥ うんちやおならがくさい

2つ以上あてはまる人は、要注意！

大腸の状態のバランスがくずれている人は、

生活を見直してみましょう。



保護者の方へ

夏休み中の健康調査についての手紙のご提出、ありがとうございました。今年の夏休みは、行動規制がないことや阿波踊りが開催されたこともあり、昨年度より感染者や濃厚接触者が多く見られました。

しかし、ご家庭から学校へのご連絡や早期対応のおかげで、本校は大きな感染拡大なることなく、学校教育・学校保健活動を進めることができいております。ありがとうございます。

運動会が終わり、季節の変わり目でもあるので、お子さまも疲れが出てくる時期です。

学校ではお子さまの様子を見ていくと同時に、ご家庭でも今一度ご協力くださいますよう、よろしく願いいたします。