

ほけんだより 10月

令和元年10月10日
宇奈月小学校
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

10月に入り、はだ寒く感じる日が多くなってきました。気温や自分の体調に合わせて、洋服を一枚着る、ふとんを一枚かけるなどの調節が必要です。

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。たくさんの楽しみが詰まった「秋」を元気に過ごせるように、きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、心と体にたくさん栄養をあげてください。



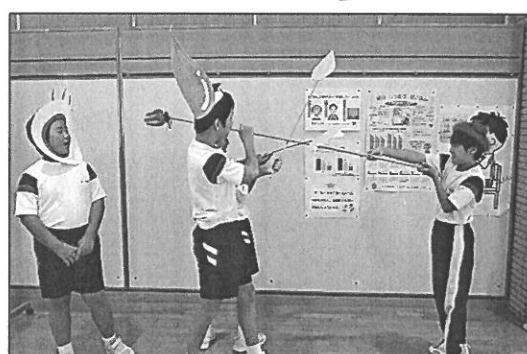
10月のほけんもくひょう
目を大切にしよう!

今日、10月10日は目を大切にする日、目の愛護デーです。保健委員会のみなさんには、目の健康にとってとても大切な「なみだ」の役割について発表してもらいました。

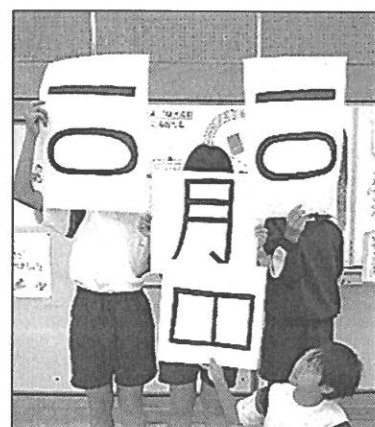
一つ目は、目のおそうじです。目に入ったゴミなどを洗い流しています。

二つ目は、目を守ることです。なみだのバリアをはって表面がきずつかないようにしたり、病気の感染をふせいだりしています。

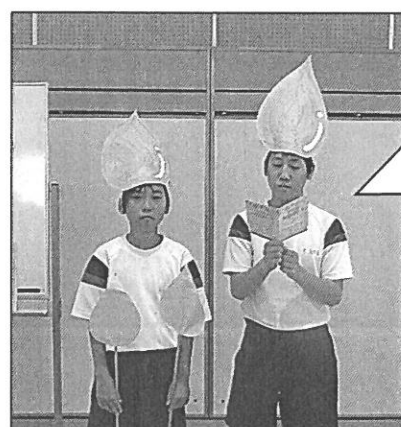
三つ目は、目に酸素や栄養をとどけることです。



10と10を横にすると...



なみだからのおねがい



なみだは、まばたきで目に行きわたります。テレビやスマホ、ゲームに集中していると、まばたきがへって十分にはたけません。ときどき、意識してまばたきしてください。

目のけがについて知ろう!

～目のけがにはこんな危険も～

◎目の下のだぼく



眼球を支える骨が折れる

◎まゆの上のだぼく



視神経をきずつける

◎眼球に強い力がかかる



眼球がきずついたり、眼球の中の網膜がはがれたりする

～こんなときはすぐに病院へ～

ぼやけて見える

二重に見える

ゆがんで見える

見えないところがある

目がいたい

やってみよう!セルフチェック

当てはまったら、視力が下がっているサインかもしれません。

口気がつくテレビや本に近づいている



口首をかしげた方が見やすい



口片目をとじてものを見ている



口光をまぶしく感じる



おうちの方へ

治療報告書・登校許可証明書の取扱いについて

今年度からインフルエンザにかかった場合は、医師の証明は必要なくおうちの方に記入していただいた治療報告書を提出していただくこととなりました。しかし、インフルエンザ以外の出席停止となる感染症（麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎、咽頭結膜熱など）にかかった場合は、従来通り登校許可証明書を医療機関にて記入してもらい、学校に提出してください。インフルエンザの出席停止期間については、宇奈月小学校HPの「インフルエンザの出席停止期間 早見表」・「治療報告書記入例」を参考に記入をお願いいたします。