えがお

令和４年 10 月３日
保健だより 10 月号
水戸市立千波小学校

朝晩は涼しくなってきて、ようやく秋を感じるようになってきました。みなさんの服装も半袖から長袖になった人が増えてきました。でも、まだ日中は暑い日もあるので、脱ぎ着がしやすい服装にするとよいですね。また、季節の変わり目は体調を崩しやすいので健康管理をしっかり行いましょう。

10月の保健安全目標
- 目を大切にしよう
- 交通のきまりを守って登下校しよう

10月の保健安全行事

視力検査	３日	１の１、１の２、１の３	12日	６の１	６の２
	４日	１の４、２の２、２の４	13日	６の３	６の４
	５日	２の１、２の３	14日	３の４	
	６日	３の３	17日	５の１	５の２　５の３
	７日	３の１、３の２	19日	４の１	４の２
			20日	４の３	４の４

性教育講演会　14日　5、6時間目　対象：5年生（オンラインで実施）

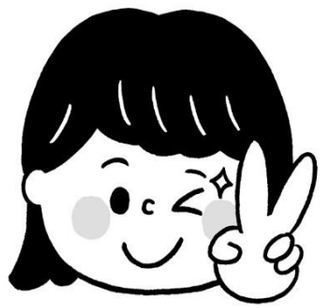
保健委員会で「健康に関する標語」を作りました。先生方に好きな標語を１つ選んでいただき、1番多く選ばれた標語を「金賞」、2番目に多く選ばれた標語を「銀賞」、校長先生が選んだ標語を「特別賞」としました。紹介します。
保健委員全員の標語を保健室前に掲示します。みなさん、ぜひ、ご覧ください。

金賞　：「手洗いは　バイキンを倒す　必殺技」
６年２組　小堀　美緒さん

銀賞　：「感染症　手洗いうがいで　バイバイキン」
６年４組　稲田　武人さん

特別賞：「よく噛んで　いつもおいしい朝ごはん」
５年３組　柳沼ほの香さん

目の健康のために

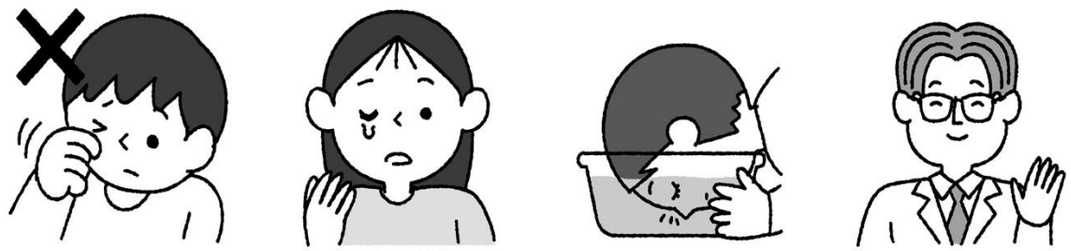


近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- □ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、10分間は目を休める）
- □ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- □ 目によい栄養を摂る
- □ 睡眠時間をしっかりとる
- □ 定期的に眼科検診を受ける

10月10日は目の愛護デー！

どうする？ 目にゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう絶対にこすらない　小さいゴミはゆっくりまばたき（涙で流す）　洗面器に水をはって目をパチパチする　とれないときは、眼科医院を受診

【おうちの方へ】
学校でけがをした場合（登下校を含む）は、ご加入いただいている日本スポーツ振興センターの災害給付の対象となります。医療機関や薬局では、マル福を使わず、保険負担分（医療費の３割）をお支払いいただき、受診終了後に申請用の書類を学校に提出してください。（受診した後でも連絡をいただければ書類をお渡しします。）