

ほけんだより 10月

令和5年9月29日
 小金井市立小金井第三小学校
 保健室

厳しかった暑さも少しずつ落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。運動会が近くなり、子供たちの練習も力が入ってきています。疲れもたまってくる時期です。当日元気に参加できるように、ご家庭でもいつも以上に体調に気を配っていただきますようお願いいたします。

10月の保健目標

目を大切にしよう



普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲーム 正しい姿勢・環境で勉強する
 目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

目としせいをまもる! スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
やす
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
の
ときは使わない



目と画面を
めがめん
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



9月の身体計測の時、子供たちからスマホやゲームに夢中になっていると姿勢が悪くなったり、使用時間が長くなったりしてしまうと話がありました。改めて、ご家庭でもスマホやゲームの使用ルールについて話し合っただけならと思います。

つめ、のびていませんか？

つめには指先を守ったり、力を入れるときに支えるなど大切な役目があります。のびすぎているとけがをしやすくなります。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。



〇つめを切るタイミングは？

手と足のつめは伸びる速さが違います。手のつめは5～7日に一度、足のつめは10～14日に一度が適切です。乾いた状態で切ると、割れたり、ひびが入ったりすることがあります。お風呂上りがベストです。つめがやわらかいため切りやすく、また清潔なので皮ふが傷ついたときの感染も防げます。

〇切りすぎに注意！

指先からつめがほんの少しだけはみ出るくらいの長さで、足は四角く切るのが良いとされています。手のつめは足のつめより圧迫されないので、やや丸みを帯びても大丈夫です。つめの先端から指先が見えてしまうと深爪になってしまうので注意です。足のつめの切りすぎは、痛い巻爪の原因になります。

10月17日～23日は「薬と健康♡の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使用方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？

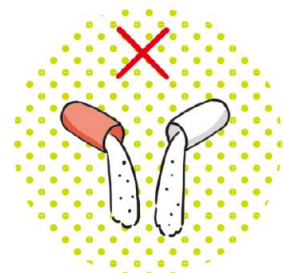


- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 用法・用量を必ず守る

- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

健康カードをお返ししました。まだ、提出されてない方は2学期の欄に押印し、担任までご提出ください。