



令和2年10月9日
新宮北小学校
保健室

(おうちのひとといっしょによみましょう。)

10月に入り、急に朝晩は涼しい日が増え、暑かったり、寒かったりの差が大きくなりましたね。こまめに天気予報をチェックして、「ぬぐ」「きる」がしやすい服装で、暑さ・寒さによる風邪や体調不良を予防しましょう。朝「のどのいたみ」や「せき」などの風邪の症状がある場合は、無理して登校せず、自宅で様子をみましょう。



外での遊び方、大丈夫かな？

最近では晴れている日も多く、涼しくなってきたので、運動場で遊べる日も多く、たくさんの方が外で遊んでいると思います。外で遊ぶ人が多くなると、保健室にはケガをして来る人がとても多くなります。元気に遊ぶことはとてもよいことですが、時々気になるケガがあります。すべり台やジャングルジムを使って鬼ごっこをしていて、「高いところの柵を越えようとして落ちてしまった。」「口を打ってしまった。」「頭を打ってしまった。」など、遊具を使って鬼ごっこをしていて、ケガをして来る人が、増えています。遊具を使っての鬼ごっこは、大きなケガにつながるの、やめましょう。また、運動場の芝生が濡れていて、すべて転倒する人もいます。晴れていても芝生が濡れていたら、芝生の上で遊ぶのはやめましょう。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

保健委員会

手洗いの替え歌つくりました♪

今年も保健委員会で手洗いの替え歌をつくりました。中休みの終わりに流している手洗いの歌を、今年はOfficial髭男dismの「宿命」を替え歌にしています。みなさんも一緒におぼえて、手洗いをしっかりしましょう。

「宿命」(手洗いの歌ver.)

手洗い 手洗い 今すぐ洗おう
あとじゃない あとじゃない 石けんで洗おう
みんなで 毎日 元気に すごしたい 北っ子の想い
とどけ！ 手のひら手のこう 指の間も
つめや手首も 忘れずに洗おう
授業終わりに 給食前に
手洗いをしたら 最後は ハンカチでふいてね

コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なことは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



洗っていない手で目を触らない

保健室前の壁に、目のトレーニングの掲示物を作っています。掲示物を見て眼球の筋肉のトレーニングを試してみませんか。

うらにぬりえがあるよ。