

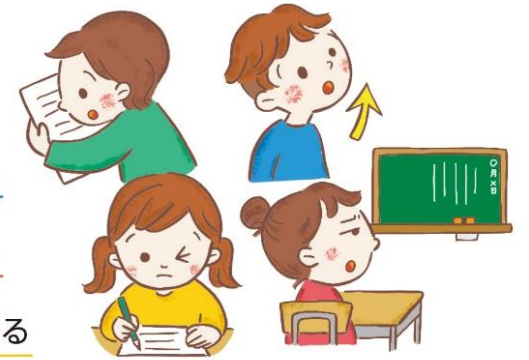
令和6年10月1日(火)  
新宮町立新宮北小学校  
保健室

暑い日々が続きましたが、少しずつ涼しさを感じられるようになりました。今月は遠足や自然学習、修学旅行など、たくさんの行事があります。楽しく参加できるように、早い時間に寝て、起きて、朝ご飯を食べて、生活リズムを整えておきましょう。また、肌寒くなってくるので、体温調節できる薄手の上着を1枚準備しておくといいですよ。



視力低下のサイン

- これ やっていませんか?
- 近くで見る
  - 顎を上げて見る
  - 目を細めて見る
  - 片眼を閉じて見る



※あてはまったら視力が落ちているかもしれません!

## その靴、小さくなっていませんか?

2学期になると、1学期に履いていた上靴が小さくなっていて人もいるのではないのでしょうか。背と同じように足も成長しています。痛く感じたらおうちの人に相談してみましょう。

**足にあった靴をはこう!**

*check point*

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい

## 10月15日は「世界手洗いの日」

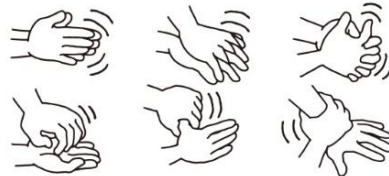
自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いた? **れをつけよう**

- \*外から帰ってきたとき \*トイレの後
- \*ごはんの前 \*ペットなどをさわった後

どこを洗った? **れをつけよう**

- \*手のひら \*手の甲 \*指の間
- \*つめの先 \*親指のまわり \*手首



チェックしよう

- せっけんを使って洗った
- 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。



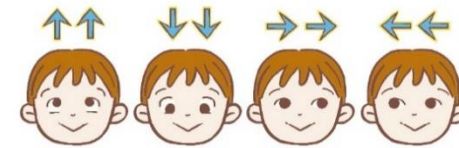
## 目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

## おうちの方へ

9月頃から、「マイコプラズマ肺炎」と診断を受けるお子さんが増えています。出席停止ではありませんが、医師の判断に従い、無理せず、ゆっくり療養してください。

学校では予防として、石けんでの手洗いを徹底していきます。ご家庭でも声かけをお願いします。また、咳やくしゃみなどの症状がある場合はマスクの着用にご協力ください。

症状：発熱、倦怠感、頭痛、痰を伴わない咳、など

## ～救急処置の豆知識～ 「目に異物が入った」

### \*水道水など大量の流水で洗う

→目に何か入ったら、まずは目を洗おう。



### \*酸性・アルカリ性の洗剤が入ったら!?

→10分以上、流水で洗う。しっかり洗ったあとに病院を受診しよう。

### ◇鋭利なもので目を傷つけたときは、

刺さったものを抜いたり洗ったりせず速やかに受診しましょう!