



南が丘小学校
保健室

2016.9.30

いつもより暑く感じられた残暑もようやくおさまり、涼しくなってきました。天気の良い日は、外で遊ぶのが、気持ちいいですね。勉強や読書にも集中できそうです。

朝夕と昼間の気温差で体調をくずしやすい時期です。上着で調節したり、寝冷えをしないよう気をつけましょう。



季節の変わり目です。
かぜには注意！

10月の保健行事予定

<視力検査>

- 3日(月) 4の1、4の2、4の3、6年生
- 4日(火) 4の4、5の4
- 5日(水) 2の2、5の3
- 6日(木) 2の1、2の3、2の4、2の5、5の1、5の2
- 12日(水) 1年生
- 13日(木) 3年生

※メガネを使用している人は、忘れずに持ってきて下さい。

20日(木) 就学時健康診断

気づいて！！疲れ目のサイン

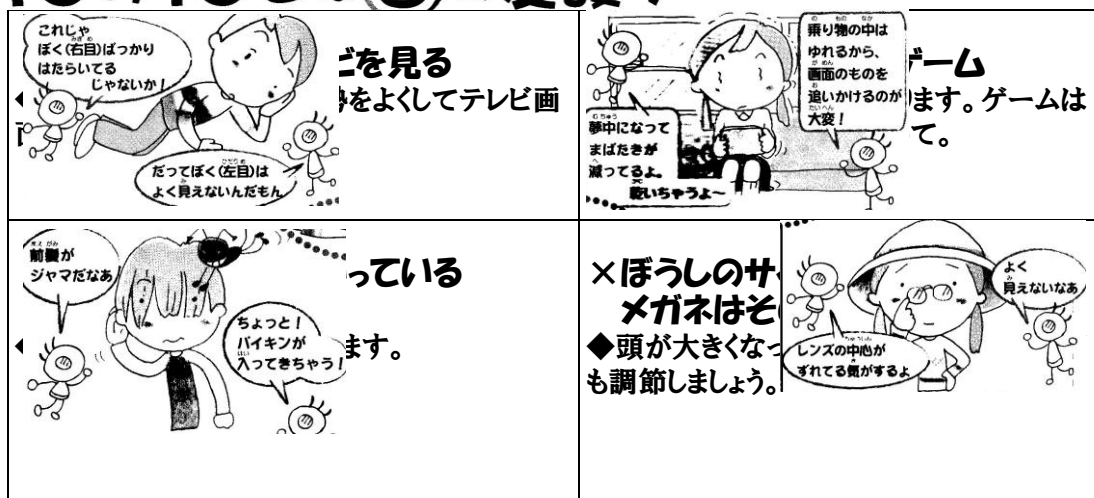
- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 眼が赤くなりやすい。
- 眼が乾燥しやすい。
- ぼけて見える。
- 集中力がなくなった。

疲れ目は、長い時間、携帯電話やスマートフォンの画面を見ていたり、ゲームをしたときのほか、強い日ざしのところにいたときや睡眠不足のとき、悪い姿勢で勉強や読書をしたときにも起こります。

睡眠をじゅうぶんにとったり、遠いところを見たりして、目を休ませましょう。



10月10日は目の愛護デー



「早寝・早起き・朝ごはん」そして、「朝うんち」ができていますか？保健室で、「朝、うんち出た？」 「いつうんちしたの？」、「どんなうんちが出た？」ときくと、「わからない」とこたえる子が少なくありません。

うんちやおしっこは、自分の健康状態を教えてくれる身体からのメッセージです。トイレに行くたびに、自分のうんちやおしっこの状態を確認しましょう。

朝の忙しい時間ですが、毎日、トイレに行ってみましょう。最初は、うんちが出ないこともあります。続けていると、うんちが出るようになります。

そのためには、早く起きて、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。

じょうずにトイレをつかおう

学校のトイレがきれいになり、洋式トイレも増えました。洋式トイレでおしっこをする男の子もたくさんいます。立っておしっこをする人は、便器からはみ出さないよう、上手にできていますか？

<こんなとき、あなたならどうしますか？>

- ・おしっこやうんちで便器がよごれてしまった・・・
- ・トイレットペーパーがちぎれて、切れはしがゆかに落ちちゃった・・・
- ・自分が使ったら、ちょうどトイレットペーパーがなくなった・・・
- ・スリッパをぬこうとしたら、他のスリッパはぐちゃぐちゃ・・・

一人一人の心がけて、気持ちよくトイレを使いたいですね。

