

ほけんだより



令和5年10月3日(火)

古ヶ崎小学校 保健室

やっと^{ひるま}昼間も^{すこ}少しづつ^{すず}涼しさが^{まし}増し、^{あき}秋めいてきました。

脱ぎ着^{ぬぎ}しやすい^{ながそで}長袖^や、肌着^{はだき}（下着^{したぎ}）を着^きて、衣服^{いふく}の調節^{ちようせつ}をしながら、体調^{たいちようかんり}管理^きに気を付けて、その日^ひのうちに^{つか}疲れ^{つか}がとれるよう^{はや}早めに^ね寝^ねましょう。



10月10日は、目の愛護デー！

なぜ10月10日なのでしょうか・・・



これでわかるかな??



10を横^{よこ}にすると、眉毛^{まゆげ}と目^めに見^みえてきます・・・。

お休^{やす}みの日^ひや、放課^{ほうかご}後^ご、おうちではどんな過^すごし方^{かた}をしていますか？テレビやゲーム・

パソコン・読書^{どくしょ}など目^めを使う^{つか}ことが増^ふえてはいませんか？どれも楽^{たの}しくなってしまうと長^{なが}い時間^{じかん}、

目^めを使い^{つか}すぎ疲^{つか}れてしまうこともあります。

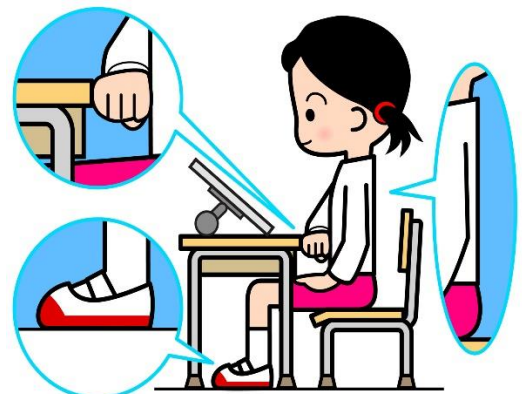
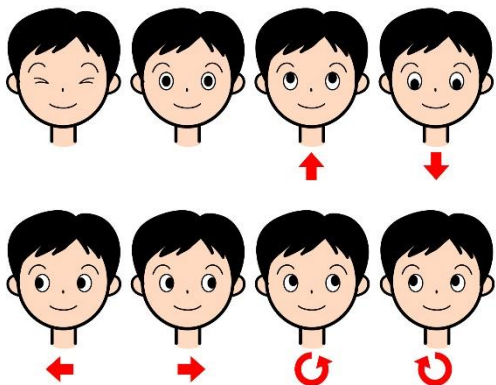
目^めの体操^{たいそう}や、勉^{べん}強^{きやう}するときの姿^{しせい}勢^{せい}にも気^きを付^つけて過^すごしましょう。

目^めが疲^{つか}れたら、やってみましょう。

正しい姿^{ただしいしせい}勢^{せい}：①机^{つくえ}から鼻^{はな}まで^{ばー}2個^ご分^{ぶん}

②机^{つくえ}からお腹^{なか}まで^{ぐー}1個^ご分^{ぶん}

③椅子^{いす}から背^{せなか}中^{ちゆう}まで^{ぐー}1個^ご分^{ぶん}



プライベートゾーン・プライベートパーツって知っていますか？

人に見られたり、みせてはいけないところ・・・

また、人に触らせても触ってもいけないところ・・・

水着で隠れている部分のことを、プライベートゾーンといいます。

触れていけないところに、「口」も入れてプライベートパーツといいます。

自分だけの大切な体の部分。

自分のこと、相手のこと、考えていきましょう。



さて最近、おへそが見えるような服装をしている人がいます。

養護教諭という職業柄でしょうか・・・お腹を冷やしてお腹壊さなければいいな、と心配しています。

また学校生活で過ごしている時に、何かの拍子でどこかにぶつかったり、遊んでいる時に葉っぱや枝が当たったり、授業中に鉛筆やハサミなどいろいろなものが当たらないか心配です。できるだけお休みの日にそういった服装が楽しめるといいですね。



*お知らせ

9月に実施した発育測定の結果は、今月末に配られる通知票と一緒にお配りします。もし、急いで結果が知りたいおうちへは、担任までご連絡ください。

「アタマジラミ」について

6月の保健だよりでお知らせしているところですが、校内でアタマジラミになっている人がいます。不衛生でなるものではなく、清潔にしていともうつつてしまいます。また、一度なると専用のシャンプーでの対応がとても大変です。タオルやくし等の共有は控えましょう。そして、時々お子さんの髪の毛を見てあげてください。成虫になる前に見つけて早めに対処しましょう。

