



H30. 10. 1 保健室

大きなけがもなく運動会が終わり、ひと安心してあります。どの学年も見ている人の心を動かす素晴らしい演技だったと思います。

運動会が終わると、気候が一気に秋らしくなってきました。寒くなってくると、だんだんと風邪が流行り始めます。手洗い・うがい・規則正しい生活習慣を心がけて、風邪を予防しましょう。

10月 保健目標
目を大切にしよう



目の健康のために心がけたいこと

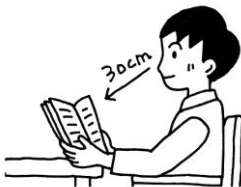
遠くを見よう！

ずっと近くを見ていると、ひどく目が疲れてしまいます。ときどき遠くのほうをながめて、目をひと休みさせましょう。



よい姿勢でござよう！

背中を曲げていたり、寝ころがって読書やゲームをしていたりすると、目を近づけてしまいがちです。背筋をのばしてイスにすわり、本やゲームを目から30センチ以上はなすようにしましょう。



目によい食べ物を食べよう！

乳製品や豚肉、ウナギ、ブルーベリーなどは、目によいとされている食べ物です。いろいろな野菜などと一緒に調理して、バランスよく食べましょう。



養護教諭実習生の村岡花奈先生が、身体測定時や学級にて保健指導を行いました。

★睡眠について★



低学年・中学年には、めざましさんがすっきり目が覚める秘密を探す旅に出かける紙芝居をしました。すっきり目覚める秘密は、「昼間に体をしっかり動かすこと」「夜寝る前は部屋を暗くして、テレビやゲームを見ないこと」「朝日をあびること」だと、学ぶことができました。



高学年には、体内時計の話をしました。体内時計がくる原因は、寝る前の強い光、つまりブルーライトであることを知らせました。夜メディアのしすぎで、体内時計がくるってしまうと、朝すっきり起きられなかったり、学校でやる気がでなかったりすることを学びました。

また、動物の睡眠時間クイズでは、動物によって睡眠時間が違うことに驚いている様子でした。

★けがの手当て★

9月9日が、救急の日であるので、4年生に、「けがの手当てをマスターしよう」という保健指導をしました。

軽度なけがをしたとき、自分たちでどう手当したらいいかを〇×クイズで伝えました。けがの手当ての方法をマスターできるように、紙でできた救急セットを配り、実際に隣同士で「けがをした人」と「手当する人」になり、ロールプレイングを行いました。お題にそって、実際に手当をしてみることで、理解を深めることができました。また、最後に、「ブランコから落ちて頭を打った」というお題では、命に関わるけがは「すぐに近くの大人や先生に伝える」ことを知らせました。



すり傷の手当ては、水で洗ってカットバンをしたらいいと思います。

