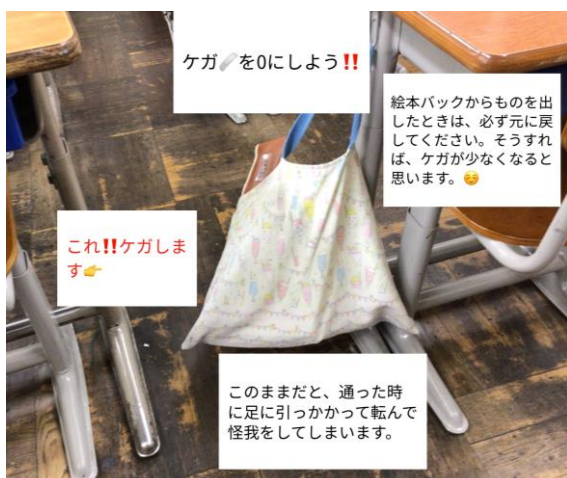


ほけんだより 10月

令和5年9月29日
鯖江市惜陰小学校
保健室

9月の体重測定の後保健指導を行いました。

4年生は学校のけがが起こる場所探しをしました。実際にどんなけがが起こるのか、どうすれば予防できるのかをグループごとに考えてタブレットでポスターを作りました。「廊下を走ると危ない」というテーマで作っているグループが多かったです。最近廊下を走っている人を見かけます。どうして走るといけないのか考えて気付けられるといいですね。



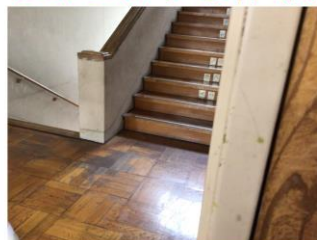
ろう下を走ったらぶつかるよ



走ったらぶつかるよ*



角でぶつかり事件未遂



鼻血が出る
たんこぶができる
廊下を走らない
周りを見る

自分や相手が気をつけていれば、防げるケガもたくさんあります。ケガが起こる場面を予測して、自分も周りの人も気付けられるといいですね。



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

3年生はけがの手当ての方法について学習しました。けがをしてしまったとき、どのように手当てをするのか保健室にあるものを使って実際にやってみました。すりきず、きりきず、鼻血、つきゆび、やけどの5パターンについてグループごとに考えました。今はおうちの人や先生が手当てをしてくれるかもしれませんが、大人になったら自分の体を守ることができるのは自分だけです。応急手当の方法を身につけて、自分の体は自分で守れるようになってほしいと思います。



できるようになろう

応急手当

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす



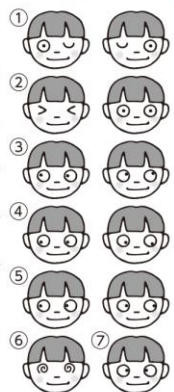
10月から朝のビジョントレーニングの曲が変わります。お楽しみに！

秋の視力検査も行います。見えにくかった人と春にお知らせをした人の中でまだ受診をしていない人に受診勧告書を出します。早めに病院でみてもらうようにしましょう。

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。