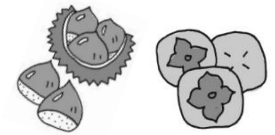
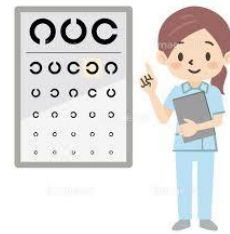
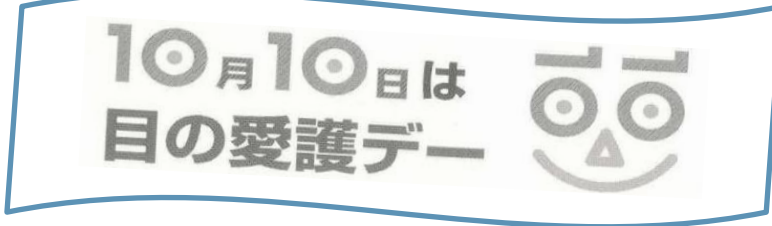


ほけんだより10がっ



墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
養護教諭 池垣 歩佳

9月は欠席者が少なかったのですが、けがでの来室がとても多かったです。特に、首から上のけが（頭部打撲やものが顔に当たるなど）で病院受診した人もいつもより多く感じました。10月からは体育発表会の練習が始まります。「どのようにしたらけがが予防できるか」や、「けがをしたときの状況をどのように伝えたら良いか」などを保健室でも指導していきます。



（見え方に変わりはありませんか？定期的にチェックしましょう。）
（スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけどたまには遠くをながめて休憩を！）



保健室では、随時視力検査が行えるように、検査器具があります。視力が気になる人はお声掛けください。
また、4月の視力検査時に受診勧告を受け取って、病院を受診されていない人は、ぜひ一度眼科を受診することをお勧めします。

目の愛護デー 目にやさしい生活を

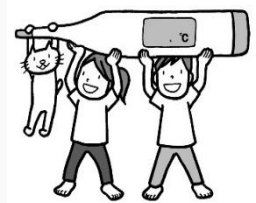


（目がズキズキ痛い、充血している目のまわりが熱っぽいときは冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。）
（目がかわく、ショボショボする...そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！蒸したタオルで目を温めてあげましょう。）



欠席について

- ① 同居家族が体調不良（発熱、咳、頭痛、腹痛、咽頭痛等）の時は、出席停止扱いになりますので、本人の体調は良くても、登校を控えてください。
- ② COCOOでの出欠の連絡は午前8時までにお願いします。
教室に上がってしまうと担任は指導中のため、すぐに確認をすることができません。



今一度、御確認と御協力をお願いいたします。

裏面もあります。

『9月のミニ保健指導』



9月の計測時、全学年に「姿勢について」の話をしました。

まず、2枚の写真を見てもらい、どちらかが良い姿勢を考えてもらいました。どんな姿勢が良いかという点は理解できているので、なぜ姿勢を良くする必要があるか説明をしました。①良い姿勢でないと、背中が曲がり、背が伸びる成長を止めてしまう。②内臓がギューと小さくなり、腹痛などの原因になる。と2つの理由を伝えました。

最後に猫背を治す体操『キャットレッチ』のやり方を教え、一緒にやってみました。1回3秒のできるのので、休み時間やお家でも取り組むように勧めました。

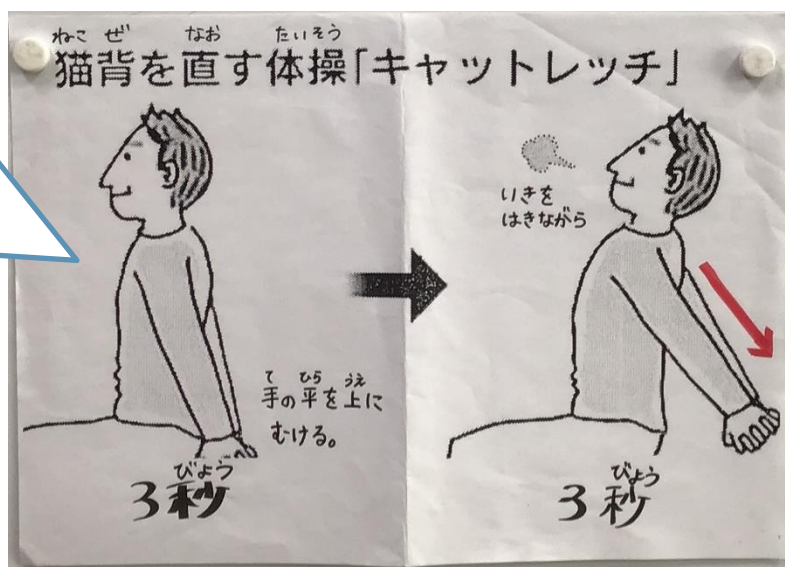
今回指導して素晴らしいと感じたのが、「姿勢の話をします！」と言っただけで、背筋がピン!となり良い姿勢をとる人が多かったことです。ぜひ『キャットレッチ』を日常に取り入れ、良い姿勢で過ごしてほしいです。



2枚の写真を見て、「良い姿勢はどちらですか〜？」と問いかけました。

右の写真は、見た目も良くないし、話している相手にも失礼な格好だね。と話しました。

3秒のできるキャットレッチ！
座ったままでもできるので、ぜひ家でもお子さんと一緒にやってみてください。



10月の保健目標

目を大切にしよう

