

ほけんだより



金沢市立東浅川小学校 保健室 平成30年9月28日(金)

夏の厳しかった暑さも過ぎ去り、すっかりと秋の気配となりました。
 秋は、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋などと言われるように、何事にも取り組みやすい季節かと思えます。
 気温の変化に体調をくずさないようにし、さまざまな「～の秋」を楽しみたいですね。

10月の保健目標



10月の保健行事

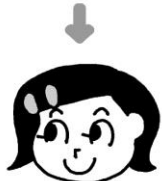
- 1日(月)～5日(金) 視力検査(希望者のみ)
 長休みに保健室で行います。はかりたい人は保健室へ。
- 15日(月) 就学時健康診断
 来年度の新1年生のお友達がうけます。
 4年生・5年生のみなさんはお手伝いをお願いします。



10月10日は「目の愛護デー」です。
 「10」「10」を横にすると、人の目とまゆ毛に見えるからですね。

目にやさしい生活をしよう

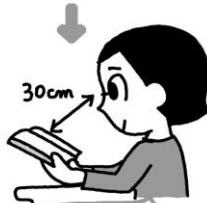
目にかかっていませんか? こすっていませんか? 近づきませんか? 長時間になっていませんか?



前髪は切るか、ピンでとめる



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする



本やノートから目を30cm以上はなす



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

楽しいゲームやインターネット。だけれども、やり始めるとあっという間に時間が過ぎてしまいますよね。「1時間まで」「宿題をしてから」など、きちんとおうちでルールを決めて使いましょう。

受動喫煙防止講座を行いました!

日時：9月19日(水) 5限

講師：学校薬剤師 河崎屋先生



子どもたちの感想より

たばこは、すっている人よりも、まわりの人の方が危険と知ったので、びっくりしました。

ふだんの薬の飲みすぎもダメだと分かりました。

「1回でも使うと乱用になる」と言っていたので、しないようにしようと思いました。

◎たばこの成分について・・・たばこに入っているタールは肺を真っ黒にする。肺がんのもとになる。

また、ニコチンは依存(やめられなくなる)のもとになる。

◎受動喫煙とは?・・・自分ではたばこをすわなくても、周りですっている人のたばこの煙をすうこと。

能動喫煙(自分の意思でたばこをすうこと)より害があり、危険。