ほけんだより

R8.9.25　家庭数

燕南小学校　保健室

お子さんと一緒にご覧ください

１０月３０日は歯磨き指導です

１･5年生を対象に歯科衛生士による歯磨き指導があります。自分の歯ブラシを使って指導していただくことになっています。

ご多用の中とは思いますが、10月30日までに歯みがきセットの確認をお願いします。歯ブラシの毛先が広がっていたり、歯ブラシがつぶれてしまっている場合は新しい歯ブラシに交換をお願いします。



水泳授業が始まります

10月1日から水泳授業が始まります。健康・安全に泳ぐために、プールに入る前に次のことをチェックしておきましょう。



□目、耳、鼻の病気の治療は済んでいますか？

→まだの人は早めに病院へ行きましょう

□爪は短く切ってありますか？

→爪が長いとけがをする原因につながります

□朝ごはんは食べましたか？ 睡眠は十分ですか？

→泳ぐと体力を使うのでエネルギーを補給し、前日は睡眠をしっかりとりましょう

□体の調子は悪くありませんか？

→水泳の日は体温測定をしたり、体調が悪くなったら我慢せず先生に伝えましょう

１０月１０日は目の愛護デー

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



正しい姿勢・環境で勉強する

どうする？目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない



小さいゴミは、ゆっくりまばたき（なみだで洗い流す）



洗面器に水を張ってまばたきする



とれないときは眼科医院を受診

