



こんげつ
今月の
ほけん あんぜん もくひょう
保健安全目標

- 目を大切にしよう
- 安全に注意して遊ぼう



10月に入り季節本来のさわやかな天気になってきました。
休み時間など、青い高い空にみなさんの元気に遊ぶ声が響いています。運動に取り組みやすい時期ですね。

なお、秋は、空気は乾燥し日中と朝晩の気温の差が大きい時期で、体調

のくずれやすい時期でもあります。その日の気温に合わせて衣服（上着など）で寒さ暑さを調節するとともに、体の調子に十分に気を配りましょう。いつもとちょっとちがうな（疲れた・だるい・のどがいたい・せきが続く・お腹がいたいなど）と感じたら、まずは十分な睡眠・栄養をとりましょう。それでも治らないときや、症状が強い時にはお医者さんにみてもらいましょう。

10月10日は
目の愛護デー



目がつかれたときには…



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。

目としせいをまもる!
スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
明るくする



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



目と画面を
ちかづけすぎない



暗い部屋やふとんの
中などでは使わない



「寝ながら」・
「ねこせ」をさける



ごはん・おやつ
のときは使わない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



はやり目（流行性角結膜炎）になったら

はやり目はアデノウイルスによってうつる病気です。もしも、はやり目になったら次のことに注意してください（お医者さんの許可が出るまで学校はお休みします）。



タオルは家族でも
別々のものを使う



不用意に目に
さわらないようにする



石けんを泡立てて
手をよく洗う

10月の保健関係行事

22日(水) 1年 親子歯みがき教室

講師：小泉学校歯科医、衛生士の皆さん



10月のスクールカウンセラー来校日

1日(水)：佐藤 智子 先生、 8日(水)：北條 幸 先生、 30日(木)：山崎 浩一 先生

★連絡先 石神小学校 029-282-2005 (担当：山田) 一人で悩まず相談を!