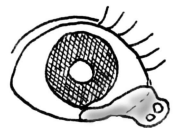


ほけんだより

第四小学校
保健室
NO.7
平成30年10月4日



10月10日は、横にすると〇〇となるので「目の日」です。あなたは毎日使っている目を大切にしていますか？自分の生活を振り返ってみましょう。



こんなときは目のSOSです

- ◆黒板に書いてある文字がはっきり見えない。
 - ◆教科書の文字がぼやけて読みにくい。
 - ◆少し離れると、テレビの文字が見えない。
- ↑「目のSOS」サインがでている人は、眼科でくわしく調べてもらいましょう。



目が困っています



目は、起きている間、ずっと休まず、働き続けています。目が困るような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今後は、あなたが困ることになります。



目を守る
ルールを
つくろう

- ★ゲームは、1日合計30分まで*。
- どこにでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。
- ★勉強や読書は、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけよう。

お互いのやさしい気持ちでピカピカトイレをつくります

去年の6年生からバトンタッチされ、今年の6年生も「スペシャルトイレそうじ(STS)」にとりくんでいます。myゴム手袋をして、「みんなが気持ちよく使えるように」と、ていねいなそうじをめざしています。トイレを使うみなさんも、そうじしている人に感謝して、きれいにつかいましょ。



おしっこをするときは、はみださないように、一歩前に！



終わったあとは必ず水をながす！



トイレットペーパーの使い方

- ・なくなったらとりかえましょう！
- ・しんは、ゴミ箱にすてましょう！
- ・むだづかいをしないようにしましょう！

めまい・立ちくらみにチュ〜い



四小祭の練習や当日に、めまいや立ちくらみ(脳貧血)でたおれてしまわないように、次のことに注意しましょう！

- ◆前の日は、早く寝る。
- ◆朝ごはんを、きちんと食べてくる。
- ◆朝ねぼうしない。

※※※もしも、具合が悪くなったら、すぐにしゃがみましょう。