



10月の保健目標

目を大切にしよう

だいごう 第6号
れいわ ねん がつ にちはこう
令和7年10月24日発行
かごしまだいがくきょういくかくぶ
鹿児島大学教育学部
ふぞくしょうがっこう
附属小学校

勉強するときに



どこをチェンジ?

目に やさしい 過ごし方

授業中の様子を見ていると、姿勢が気になる人がたくさんいます。目にも悪いですし、背骨が歪む可能性もあります。ちょっとした習慣のようでも、続けると体に影響が出て、大人になってから困ることもありますので、気をつけましょう。

目のトラブル対処法

こんなとき どうする?

目に入ったゴミが

まばたきをくり返すと涙と一緒に流れていきます

目に物があたった

氷のうなどで冷やします痛みや腫れがあれば病院へ

目にシャブが入った

すぐに水で洗い強い痛みがあれば病院へ

どの場合も目に傷がついてしまうので、絶対にこすらないでくださいね。

運動会に向けて気をつけたいポイント

睡眠を充分とりましょう

疲れが残っていると、体調不良やけがを起こしやすくなります。時間を上手に使って、睡眠時間を確保しましょう。

朝ごはんを食べましょう

朝から練習がある日もあります。エネルギー切れにならないようバランスのとれた朝ごはんを食べましょう。

水分をこまめにとりましょう

気温が下がってくると忘れがちになります。油断せず、のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。

足に合った靴をはきま

しょう。靴ひもをしっかりと結びましょう。
きつい靴やゆる過ぎる靴をはくと、けがをしやすいです。靴ひももほどけないように。

手足のつめを切りましょう

つめが長い人が多いです。伸びたままだと、人をけがさせたり、自分の爪がはがれたりすることがあります。確認して整えましょう。

無理をしすぎないようにしましょう

体調不良やけががある場合は、無理をせず、ひどくなる前にお家の方や先生方に相談しましょう。

☆先週までは、欠席者や体調不良者が少なく、練習をとてもしっかりしている姿が見られました。今週になって少し疲れが溜まったり、気温が下がって体調を崩したりするなど、欠席者や体調不良者が増えています。

特に、嘔吐や下痢などの症状が見られる人が増えているので、手洗いうがいをし、質のよい睡眠をとりましょう。以前からお伝えしていますが、ハンカチ(タオル)を持ってきていない人が多く、話を聞くと、あまり手を洗っていないかたり、手を洗っても、その後、制服や体操服で拭いたりしているようです。

感染予防の面でも、名前を書いた清潔なハンカチを毎日持ってくるようにご家庭でもサポートをお願いします。

きらきら

附属小学校の皆さんのきらきらした姿をお届けします。

ある日のこと。けがをした子についてきてくれた友達が、「大丈夫?」と声をかけ、自分のハンカチを差し出し、「これ使って」と躊躇なく、その子の手に乗せました。けがをした部分にはたくさん土がついていて、ハンカチで拭くと洗濯しても落ちないぐらいの状態です。でも全く気にすることなく、本当に心配そうに寄り添っています。私が「保健室のものをを使うから大丈夫だよ。ありがとね。」と返しても、しばらくはハンカチを握ったまま。一点の曇りもないその優しさに、見ている私の心も温くなりました。けがや体調不良、何か心配事がある時、そっと寄り添ってくれる友達の存在が何よりの薬になることがあります。そんな温かい心の交流が、健やかな成長を支えるのだらうと、2人でこにこ話しながら、保健室を後にする姿を見て感じました。今後もその優しさの芽が豊かに伸びますように。