

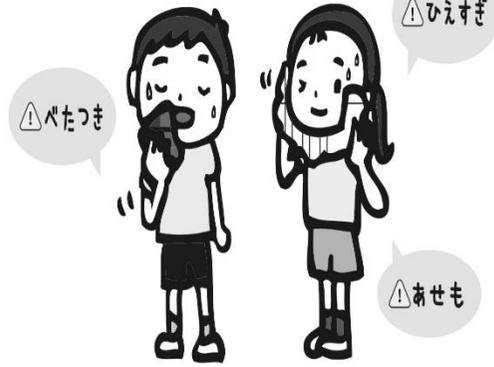
ぽかぽか

遠別小学校 ほけんしつ

2021.7.2

NO.9

7月の保健目標
夏を
健康に
すごそう



△ひえすぎ △あせも
遠別もいよいよ夏らしい季節になってきました。さて、体育や外から遊んで帰ってきた後に汗びっしりの人を見かけます。風通しのよい服を着て、汗ふきタオルを用意したり着替えを準備したりしておくとお安心ですね。そして、こまめに水分補給をしましょう。マスクをしていると熱もこもります。まだ体が暑さに慣れていない今の時期は熱中症になりやすいといわれています。



「きょうのあつさしすう」はどうなっているかな？



1 階多目的教室前 に「ほけんコーナー」として保健目標に合わせた掲示をしています。

今月は「熱中症に気をつけて！」がテーマで、ホワイトボードに「きょうのあつさしすう」をのせました。

9時、12時、3時の気温を見て、カードを毎日かえていますので、みなさんもチェックして予防し

まいにちチェック！ あつさしすう (WBGT)

	31℃～	うんどうちゅうし
	28～31℃	げんじゅうけいかい
	25～28℃	けいかい
	21～25℃	ちゅうい
	～21℃	ほほあんぜん

◎「ほほあんぜん」や「ちゅうい」のときも ゆだんしないで！

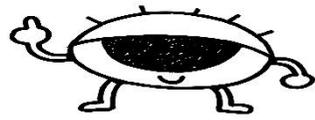
こんな日は熱中症に注意！



熱中症予防のキホン！



らいしゅう がんかけんしん
来週に眼科検診があります



眼科検診を受けるときのやくそく



けんしん まえ め
検診の前に目をこ
すらないようにし
ましょう。



まえがみ め
前髪が目にかか
らないように、ゴ
ムやヘアピンでと
めましょう。



メガネをしている
人はわすれずに
持ってきましょう。



めにかゆみや痛み
がある人は検診の
ときにいましょう。

がつ にち もく ねんせい
7月8日(木) 9:45~ 6年生からはじめます

★じゅんばん：6年→5年→4年→3年→2年→1年

○検診場所：一階多目的教室

○待つ場所：放送室前ろう下~職員室前ろう下

*検診をしている1階は静かにしましょう。

①一階多目的教室に3人が入って待ちます。

②一人はついたての中に入り、名前を言って「お願いします」とあいさつをしま
しょう。

③「いいですよ」と言われたら「ありがとうございました」といましょう。

④次の番の人たちはテープの上で待ちます。

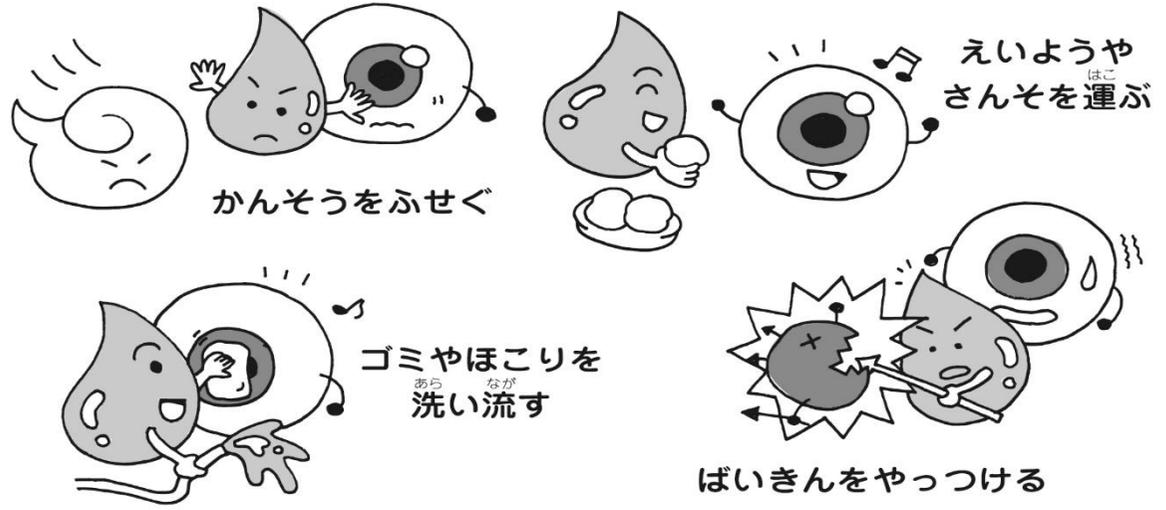
【準備すること】

★前の日は、目を休めましょう。

★目が見えやすいように、前髪の長い人はピンやゴムでとめておきましょう。

★メガネをつけたり外していたりする人はわすれないようにしましょう。

たいせつな目を守る！ なみだのはたらき



目となみだがピンチ!! ドライアイとは

なみだの量がへったり、かわきやすくなったりすることで、目の表面が十分に守れていない状態を『ドライアイ』といいます。目にこんな症状が出たときは…ドライアイかも?!

- ⚠ つかれる
- ⚠ 痛い
- ⚠ かゆい
- ⚠ ごろごろする
- ⚠ 重い感じがする
- ⚠ 赤くなっている
- ⚠ 光を見るとまぶしい
- ⚠ めやにが出る



ドライアイの原因はいろいろありますが、みなさんの生活とかかわっていて、とくに気になるものとして、「パソコン・ゲーム機・スマホを長い時間使うこと」があげられます。あなたの目、これらの機器の画面を長時間見つめて、がんばりすぎていませんか? 使う時間を決めたり、ときどき休けいを入れたりして、大事にしてあげてくださいね。