

# けんまかな



れいわ ねん ねん がつ にち  
令和6年(2024年)10月1日  
ながはまようごがっこう ほけんしつ  
長浜養護学校 保健室 NO.7

「お祭り」というと夏のイメージが強いですが、実は秋にも多いです。秋のお祭りは収穫祭。元々は、お米やさつまいもなど、秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるように祈っていました。秋祭りに行ったときや、ごはんを食べるとき、秋の恵みに感謝しましょう。



## 10月の予定

- 1日(火) 身体測定 (高等部女子)
- 2日(水) 身体測定 (中学部)
- 3日(木) 身体測定 (小学部)
- 7日(月) 身体測定 (小学部)
- 8日(火) 修学旅行・フーティングスクール前検診  
(小学部5年・高等部3年)
- 29日(火) 色覚検査
- 30日(水) (高等部1年の希望者のみ)
- 31日(木) 保健相談

気温差の大きい季節です

上着で調節しよう



## ほけん週間を実施しました ~今回のテーマは、ケガの予防です~

めくってみよう

けがを予防しよう

けがをふせぐためになにができるかな?

けがのない生活を送ろう

9月9日は 救急の日

けがの手当て

すり傷

ぶつけた

はなち 鼻血

むし さされ

みず なが 水で流す

こおり ひ 氷で冷やす

はな て 鼻を手でつまむ

ぬれたタオルで おさえる

9月1日~20日の間、  
玄関ホールにてほけん  
週間の掲示を行いました。  
ケガを予防するために、何が  
できたか考える掲示物と、  
ケガの手当てに必要なもの  
を考える掲示物を作成  
しました。ケガをしてしまっ  
ても、どう手当てしたらよ  
いか考えてみましょう。

# 目<sup>め</sup>に<sup>に</sup>優しい<sup>やさ</sup>生活<sup>せいかつ</sup>を知<sup>し</sup>ろう!



**わ** たしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

## ゲンさん

やすみの日は1日中ゲームをしている。



野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

## モクさん

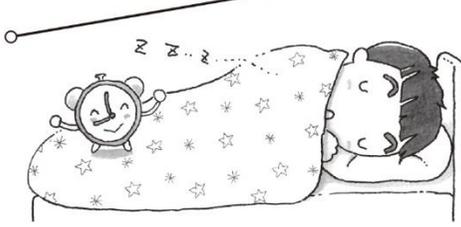
夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

## ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。



夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



## ポイント

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

## 視力低下のサインについて

お子様に右のようなサインがあった場合、視力が落ちているかもしれません。眼科を受診して、メガネの使用を検討してください。

- 近くで物を見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片目を閉じて見る

