



ほほえみ

R5. 10. 4
福井市啓蒙小学校
保健室

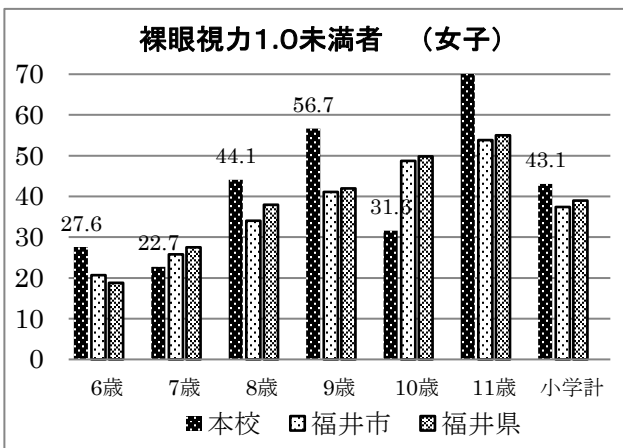
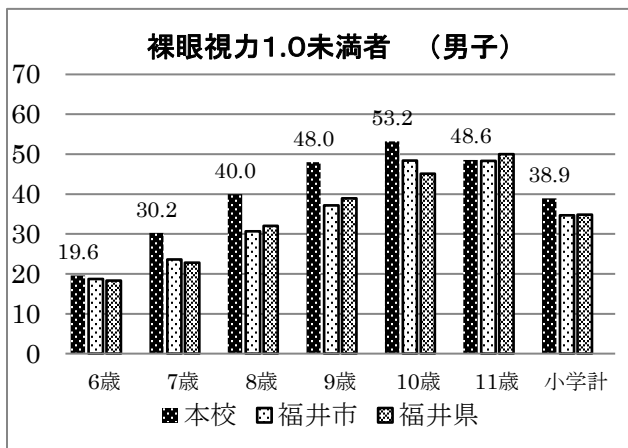


朝晩は涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。日が暮れるのも早くなり、秋の気配を感じます。この時期は、気温の変化が激しく、体調を崩しやすいです。風邪をひかないためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

10月 目を大切にしよう



<4月の視力検査の結果より>



本校児童の裸眼視力 1.0 未満者は福井市、福井県と比較しても高い値になっています。高学年になるにつれてスマホやゲーム機器を使う頻度が増えると同時に、裸眼視力 1.0 未満の児童が増えていきます。スマホやタブレットなどの機器を活用することが多い世の中で、視力低下が危惧されています。目にやさしい生活を心がけて、視力低下を防いでいきたいですね。ご家庭でも、視力が低下しないように機器との付き合い方をぜひ見直してみてください。



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、今度は、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。

子どもたちの目を守るために、日本眼科医会より啓発資料が届いています。ぜひご覧ください。



おうちの方といっしょによみましょう。

9月発育測定後の保健指導「からだ・いのちは大切」

6年生：「命をつなぐバトン」

誰かが倒れた時には、勇気をもって応援を呼ぶ、救急車を呼ぶ、AEDを持って来る、心肺蘇生をすることを学びました。最初はぎこちない呼び方、胸骨圧迫でしたが、慣れてくると、大きな声で呼んだり、速やかに行動したり、力強く胸骨を押したりできるようになりました。命について向き合う時間になりました。



5年生：「救える命」

AED 調べ

施設名	設置されている所	設置の工夫
きねや(A)	げんかん正面	分かりやすい場所にお取りやすいように設置
セブンイレブン(開光店)	レジの横のたなの1番上	店員さんの近くに設置してある
"	"	高いたなの上には置いてあったので取りにくいところがあった
Yホーム	正面げんかんを入る扉の右	外にAED設置のステッカーが貼ってある
国立病院	正面げんかん	外から来た人でもすぐ使えるように
啓もう保育園	げんかん	外から来た人でもすぐ使えるように
フレンドマート	ま店の中心	どこにいてもすぐいけるから
愛育病院	1階ロビー中央	外から来た人でもすぐ使えるように

心臓が全身に血液を送っていること、心臓が動かなくなると血液が脳に行かなくなり脳に障害が残ってしまうことを理解しました。

心臓が止まった時は、AED を取りに行くこと、AED を使うことが命を救う力になれることを学びました。地域に設置されているAED についても調べました。

4年生：「ドキドキは生きているサイン」

聴診器で自分の心臓の音を聴きました。その後、友達の心臓の音も聴いてみました。「ドクン ドクン」ときこえてくることで「生きている」ことを実感していました。24時間365日休むことなく動いている心臓。時には、気にかけてあげたり、たっぷり寝たり、体によい食事をとったりすることが、心臓をイキイキと保つことにつながると話しました。



これからも、子供たちと「こころ・からだ・いのち」について一緒に考えていけたらと思っています。自分のことを大切に思える児童が増えることを願っています。