

ほけんだより10月

令和5年 10月
大野北小学校 No.8
うちのひとと
いっしょに よみましょう

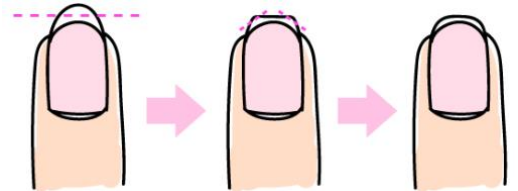
運動会の練習がはじまりました。練習中も、運動会当日も、ケガのないように気をつけてください。

ケガの予防には、足にあったくつをはくことも大切です。小学生は、足のサイズもすぐに大きくなっていくので、定期的にチェックしましょう。また、自分のつまめがお友だちに当たって傷つけてしまうことのないように、つまめを切っておきましょう。



ただ つめ き かた
正しい爪の切り方

なめらかになるように切りましょう



のびすぎ



ふかづめ

自分の靴

点検してみよう！

私たちの体を支えている大切な足。
その足を守るのが靴です

買い替えの目安

中敷きに穴があいている

靴底がすり減っている

サイズが合わなくなってきたと感じる

など

靴選びのポイント

甲がぴったりフィットしている

前後に動かない

かかとと靴のカーブが合っている

足指を動かせるゆとりがある

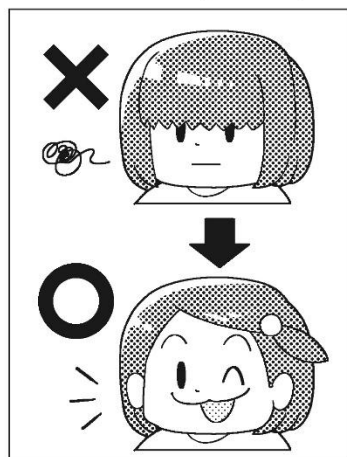
靴底にクッション性がある



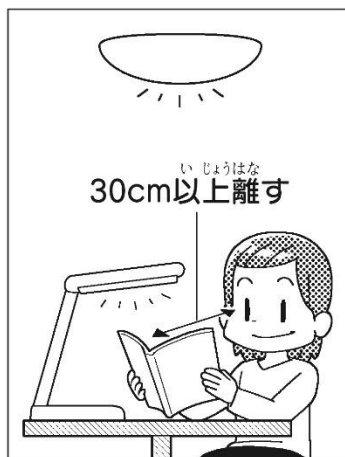


10月10日は目の愛護デー

目を大切に



☐ 前髪が目にかからないようにしよう



☐ 読書や勉強、ゲームのときは部屋を明るく



☐ メディア機器を長時間使わない



☐ 目をこすらないようにしよう

© 少年写真新聞社 2020

こんな時はすぐ病院へ 目のケガ

ボールがあたった！

振り回していた棒があたった！

指で目を突いた！

目のケガにはこんなキケンも /

目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる

まゆの上のだぼく…視神経を傷つける

眼球に強い力がかかる…眼球が傷いたり、眼球の中の網膜がはがれる



こんな時はすぐに眼科へ /

ぼやけて見える

二重に見える

ゆがんで見える

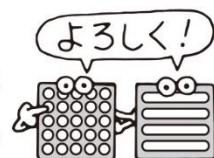
見えないところがある

目が痛い



点字ブロックからのお願いです

私は点字ブロック、正式名称は「視覚障害者誘導用ブロック」で



す。目の不自由な人が安全に歩けるよう、サポートしています。約50年前、岡山県に世界で初めて設置され、今では多くの国で活躍しています。

私をふさがないで！

でも…困っています。私の上に立ち止まったり、自転車や荷物を置いたりしてふさがれると、私を頼りに歩いている人が進めません。目の見えない人がぶつかってしまい、白杖が折れたり、ケガをすることもあります。

まちで私を見かけたときは、上に物を置かないよう、ご協力をお願いします。

