

ほけんだより 10月

くわな特別支援学校
保健室

朝晩は少しずつ秋らしい気候になってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…とさまざまな言葉があるように、何をするにも心地よい季節です。食べすぎに気をつけて、適度に体を動かしながら、秋を楽しんでくださいね。また、秋は気温差で体調をくずしやすい時期でもあります。上手に衣服を調節して、毎日元気に過ごしましょう！

10月の保健目標 目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です！

この日は、私たちの大切な目について考え、目を守る生活を意識する日です。

最近では、スマートフォンやゲーム機などの画面を見る時間が増え、目への負担が大きくなっています。長時間画面を見続けると、目が疲れ、視力が低くなったりすることがあります。大切な目を守るために、次のことに気をつけましょう。



画面からはなれて見よう



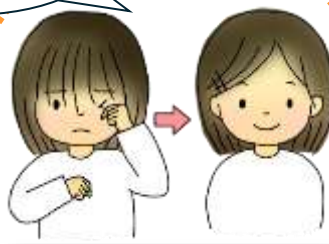
いい姿勢を心がけよう



とおい遠くを見て目を休めよう



テレビやスマホ、ゲームはあか明るいところで使おう



ながまえが長い前髪が目にかからないようにしよう



じゅうぶん十分にすいみんをとろう

目がつかれた時は・・・



目の体操

上下左右に目を動かしてみよう！さまざまな方向を見ることで、こり固まった目の筋肉をほぐすことができます。



目を温める

温かいタオルなどで目を温めましょう。目を温めると、血行がよくなり、疲れ目や目の乾きをやわらげる効果があります◎



ただ であら
正しい手洗いでウイルスをやっつけよう！



キレイに手を洗いましょう



1



水で手をぬらして
せっけんをつけます

2



せっけんをよく泡だてて
手のひらをゴシゴシ

3



手のこうをゴシゴシ

4



ゆびのあいだは手を
組むようにゴシゴシ

5



おやゆびをねじるように
クルクル

6



つめのあいだやゆびさきは
手のひらでゴシゴシ

7



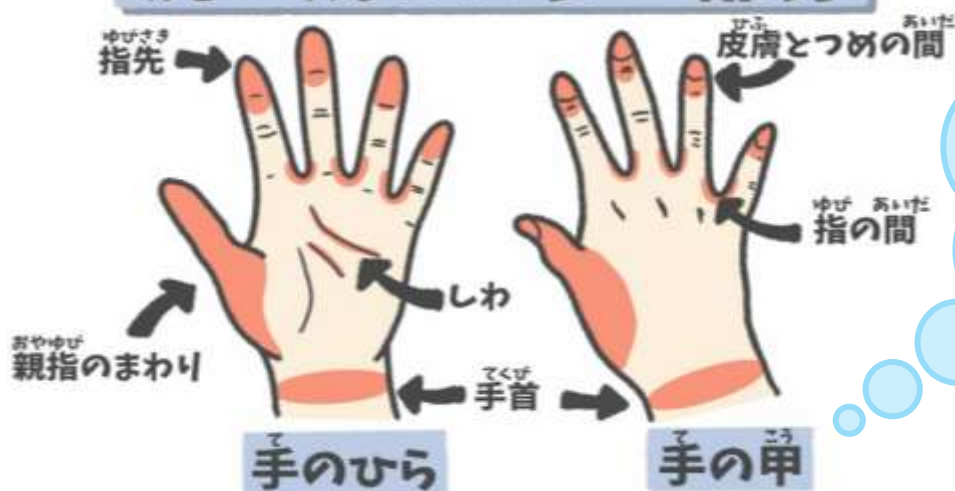
しあげに手くびをクルクル

8



水でしっかり洗いながします

洗い残しの多い部分



指の間や指先など、
洗い残しが多い部分も忘れずに
洗いましょう！
手を洗った後は、きれいな
ハンカチで手をふこう★



保護者の方へ

◆10月の保健行事

22日(水) 専門医検診：希望者

29日(水) 修学旅行・マラソン前健診：高等部2年生 / マラソン前健診：高等部3年生

◆専門医検診について

次回の専門医検診：12月18日(木)13:30～15:30(16:00終了予定)

お子さまの生活面や医療面について、相談を希望される方は、11月上旬までにグループ担当までお知らせください。相談は1人30分程度です。13:30～15:30の中で都合の悪い時間帯もあわせてお知らせください。