



10月



10月  
10日



栃木県立足利中央特別支援学校

10月10日

目の愛護デー

目に優しく、正しい姿勢で

パソコンや  
テレビを見る  
ときは、周り  
を明るくしま  
しょう。



背筋をまっす  
ぐにする。

画面は目線より下にして、  
パソコンは40cm、テレ  
ビは2m離れよう。

1時間ごとに  
10分の休みを  
取りましょう！

椅子に深く  
腰掛ける。



手をあらおう。手をつなごう。

# 10/15 世界手洗いの日

unicef 

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。『政府公報オンライン』より

感染症の予防は手洗いです。インフルエンザやノロウイルスが流行る前に正しい手洗いを身につけましょう！