

ほけんだより

10月



那須特別支援学校

保健室

R6.10.1

厳しく長い残暑が過ぎ、だんだんと秋らしい季節になってきましたね。
朝晩が涼しくなって、山も色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。
そろそろみなさんも衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように、服装などで調節しながら過ごしましょう。



保健室より連絡

10月4日(金)に、9月の身体測定の結果を返却します。押印、返却は不要です。ご家庭で保管してください。

何かありましたら、担任の先生を通してご連絡ください。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



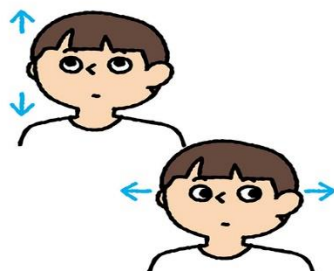
流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



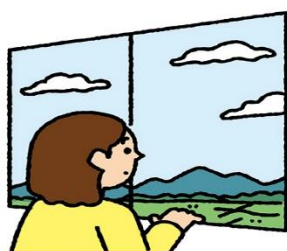
タオルの共用はしないようにね!

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオルなどで、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

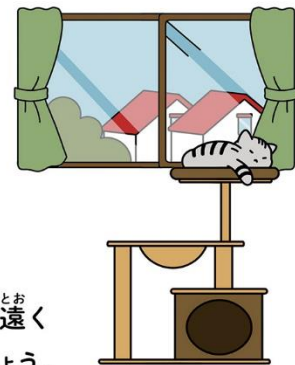
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

〈20フィート（約6m）先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！？ 目の筋肉も同じです。遠く
を見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

姿勢に気をつけて

あなたの姿勢は、大丈夫？ よい姿勢とは、真っ直ぐ立ったときに、かかと、お尻、肩、頭
が一直線になっている状態です。でも、前かがみになって、顔を下に向けてスマートフォンを見
ていませんか？ 首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けると、首に負担がかかり、スマホネック
（本来カーブしている首の骨がまっすぐになるストレートネック）になってしまいます。姿勢がい
いと健康にもいいし、見た目もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。

こんな姿勢していませんか？



よこむき姿勢



ほおづえをつく



猫背姿勢



足組み姿勢



だらだら姿勢

ぜんぶからだ
全部身体に負担の
かかる姿勢です!!

ただ
正しくは・・・

こちらの姿勢



背筋をのばして、
両足を床につけ
て、ノートから目
を離していると、
肩や腰、目に負担
がかかりません。

パソコン使用時の姿勢

