

ほけんだより10月

富屋特別支援学校
保健室
R7.10月号

夏の暑さが和らぎ秋の冷たい空気が感じられるようになりました。季節の変わり目は、体調をくずしやすくなります。薄着だけで出かかず、朝や夕方の肌寒くなったときに着られるように上着を準備しておきましょう。これから、修学旅行や宿泊学習の行事を控えている人も多いので、「生活リズム」を整えて元気に過ごしましょう。

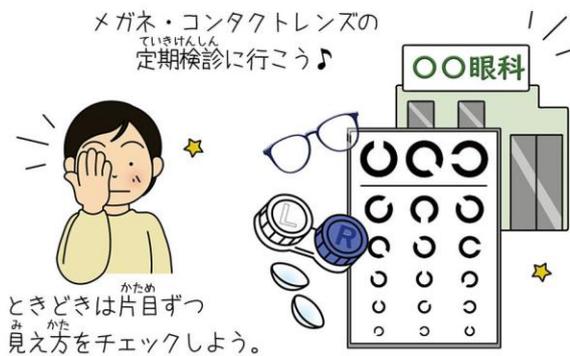


10月10日は目の愛護デー、目に優しい生活できていますか？

10月10日の10を横に倒すと人の眉と目の形に見えることから、10月10日が目の愛護デーとなりました。目を大切にできていますか？目を使いすぎていませんか？私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。なので、パソコンやスマホを見ている間はずっと目が緊張したままです。ずっと緊張したままだと、目が疲れてしまいます。次のことに気をつけて、目に優しい生活に心がけてみましょう。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする...
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

【 正しい手洗いで感染症予防をしよう 】



10月15日は“世界手洗いの日”です。
 季節の変わり目のこの時期は、風邪や発熱でお休みする人が増えます。
 自分のからだを病気から守るもっとも簡単で大切な方法のひとつが、石けんを使った手洗いです。親指のつけ根や爪の間、手首までしっかり洗い、正しい手洗いで細菌やウイルスを流して、病気を予防しましょう。

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



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!

自分で健康チェック



- ① 昨夜はぐっすり眠れた
- ② 顔色はいつもと同じ
- ③ 体の調子はいつもと同じ (だるさや疲れは感じない)
- ④ 朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤ うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちの人？ それとも先生？ いいえ、自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか？ 体調不良にならないよう、生活リズムに気を付けましょう。

〈服装で調節しよう〉

朝や夕方は冷え込む日が増えました。気温や天気によって 25℃を下回る日々が続くと、長袖や薄手の上着が欲しくなります。体の声にじっと耳を傾け、下着で保温したり、上着を着たり、衣服で温度調節をして快適に過ごしましょう。

