

ほけんだより

10月

令和6年10月発行 愛知県立小牧特別支援学校 保健室

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。秋には、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・といろいろありますが、みなさんはどのような秋にしたいですか？ふだんできないことにチャレンジする秋にしてみるのもよいかもしれませんね！

そして、食欲の秋も大事です。旬のものをいろいろ食べて、風邪をひきにくい体をつくりましょう！



10月15日は世界手洗いの日



世界では、感染症など予防可能な病気で、年間520万人もの子どもが5歳の誕生日を迎える前に亡くなっています。「世界手洗いの日」は、病気から身を守るもっとも簡単な方法である「石鹸を使った手洗い」を子どものうちから身に付けてもらおうと、ユニセフが取り組んでいるプロジェクトです。みなさんも手洗いの仕方をもう一度おさらいして、病気から身を守りましょう。

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ざ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

手をきれいにした後、きれいなハンカチで拭こう！
ハンカチは毎日変えないとばい菌だらけになるから気をつけてね！



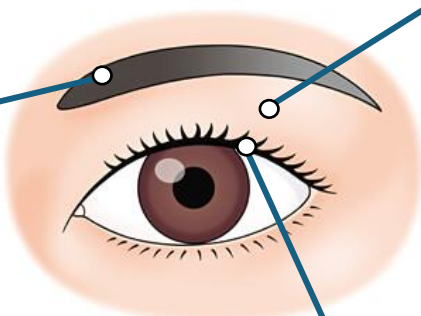


がつ か め あいご
10月10日は目の愛護デー

め の しくみを しろ う！

まゆげ
眉毛

ひたい なが あせ
額から流れる汗をせき止めて、まぶたにかかったり、目に入ったりするのを防いでくれています。笑いや怒りなど、さまざまな感情を表現するためにも、まゆげは大きな役割をはたしています。



まぶた

まぶたを閉じたり開いたりして、眼球に入る光の調整をします。異物の侵入や外からの刺激、乾燥などから目を守っています。

まつげ
まつ毛

ごみやほこりなどの異物や額から流れてきた汗が目に入るのを防いでいます。

もんぶ かがくしやう
文部科学省からのお知らせ

め けん こう
目の健康のために
みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



① できるだけ外で遊ぼう！

外で過ごすすと近視になりにくいと言われていよ！

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずね！



② 長い時間、近くを見続けないでね！

明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



近くで見ない

本や画面を自らから30cm以上離してね



時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう！



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたりかざなって見えたりする

め つか 疲れに 効く
ツボはここ！



★ 印のついている8つのところを押すと、目の疲れがとれて、すっきりします。目元を温めると血流が良くなるので、ホットタオルやホットアイマスクを使うのも効果的です。👁️