

ほけんだより 10月号

天竜特別支援学校保健室
令和元年 10月4日号

木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。
朝晩は涼しくなり、昼との温度差で風邪をひきやすくなります。10月は翔杉祭がありますね。上着等で調節をして風邪をひかないように過ごしましょう。

10月の保健目標:目を大切にしよう

まいにちだいかつやく
毎日大活躍

なみだのおしごと

1 目を掃除する



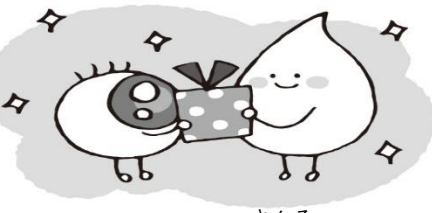
目に入ったゴミなどを洗い流します

2 目を守る



表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります

3 目に栄養を届ける



なみだが酸素や栄養を届けます

4 なみだからのお願い

私はまばたきで目に行き渡ります。

みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働けません。時々意識して

まばたきしてくださいね。

その症状、疲れ目が原因かも!?



疲れ目はスマートフォンやゲームのしすぎ、睡眠不足などでおこります。心当たりがあるときは、目を休ませましょう

10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ?

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

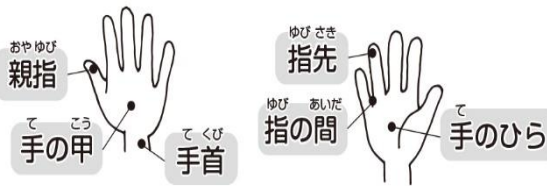
Q 一番洗い残しが多いのは何指?

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は?

A しっかりと洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!

2020年からスポーツの日

10月の第2月曜日は「体育の日」。10月10日は1964年に日本で初めて行われた東京オリンピック開会式の日です。これを記念して、2年後の1966年に「みんながスポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」という目的で体育の日は誕生しました。2020年からは「スポーツの日」に変わります。来年だけスポーツの日は東京オリンピックの開催に合わせて7月24日になるそうです。みなさんもスポーツをする習慣をつけてはいかがですか?

～保護者の皆様へ～

配付した「持久走前健康診断事前調査表」に必要事項を記入し、10月23日(水)までに学級担任に提出してください。なお、結果については所見があった児童生徒にお知らせします。

