

保健だより 10月



+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

天竜特別支援学校保健室

令和6年 10月3日

+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

10月になり昼が短く夜が長くなってきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするにも快適で良い季節です。スポーツや読書を大いに楽しみましょう。またこの時期は朝夕の気温差から体温調節がうまくできずに体調を崩すこともあります。こまめに衣服で調節することも心がけてくださいね。

10月の保健目標:目をたいせつにしよう

・・・★目の健康に大切なこと★・・・

日本でも世界でも近視の子どもが増加しています。本校でも視力が低下している人が多くいます。年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるようです。目はものを見るだけでなく集中力や運動力などにもつながる大切な働きを持っています。体も目も身長のように成長する時期があるので、定期的な検査を受け、適切な指導を受けることが大切です。

その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする...



ものがぼやけて見える...



目がかわく...

○ 本を読むとき、スマホ、ゲームなど近くを見るときは、こんなことに気をつけましょう。

※ 本と目の距離を30cm以上離す

※ 左右均等な距離で読む

※ 背筋をしっかりと伸ばす

※ 明るいところで読む

※ 20～30分に一回は遠くを見る

「授業中、黒板が見えにくい」「ものを見る時、目を細めてしまう」「本を読むとき、顔を近づけてしまう」などの症状にあてはまる人は早めに眼科を受診しましょう。

・・・★10月8日は「骨と関節の日」★・・・

私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割を果たしています。



【骨の役割】

- ※ からだを支える
- ※ 脳や内臓などをまもる
- ※ からだを動かす
- ※ 血液をつくる
- ※ カルシウムをたくわえる

骨を成長させたり強くしたりするためには・・・

- ① 8時間以上の睡眠時間をとる（成長ホルモンは眠っているときにでます）
- ② 運動をする
- ③ 好き嫌いをしないで栄養のバランスの取れた食事をとりましょう。

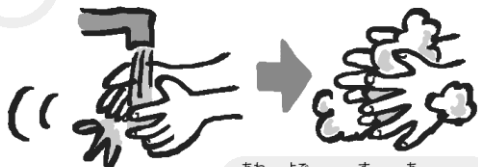
・・・★感染症に気を付けて★・・・

冬に向けて感染症対策が必要です。気温が低くなり空気が乾燥すると、ウイルスが活発に活動するようになります。また寒くなって体温が下がるとウイルスと戦う力が低下します。そのため、感染してしまいます。対策としてこまめな手洗いがポイントになります。再度、手洗い方法の確認をしましょう

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



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!