



令和6年 10月1日

ほけんだより 10月

伊豆の国特別支援学校
保健室



夏の暑さもおさまり、吹く風のさわやかさに秋の気配を感じるようになりました。秋は一年で一番過ごしやすい季節といわれていて、様々なことにチャレンジできます。秋の生活を楽しんで、心もリラックスさせましょう。また、季節の変わり目なので、体調には要注意。気温に合わせて上着を着たり脱いだりして、元気に過ごしましょう。



10月15日は『世界手洗いの日』です

新型コロナウイルス感染症の流行により、手洗いの大切さが世界的に再認識されています。そして、毎年、かぜやインフルエンザの流行が始まるこの季節は、手洗いがますます大切になります。手洗いで、感染症を予防しましょう。

手洗い いつする？

- 外から帰った時 (そとからかえったとき)
- せきやくしゃみをした時 (せきやくしゃみをしたとき)
- トイレの後 (トイレのあと)
- ごはんを食べる前 (ごはんをたべまえ)

手洗い どこを洗う？

洗い残しが多いポイント **5つ**

- ① ゆびさき (指先)
- ② ゆびの間 (指の間)
- ③ てくび (手首)
- ④ てこぼ (手の甲)
- ⑤ てのひらのしわ (手のひらのしわ)

忘れず洗おう！

目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

ほけんもくひょう
10月の保健目標
めたいせつ
目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。10・10を横にすると人の顔の目と眉に見えるからだそうです。大切な目を思いやる時間をつくりましょう。

めにやさしい生活をしよう

目は色々な物を見たり、光を感じたり、とても大切な役目をしています。目の働きは、日頃の生活の仕方で悪くなってしまうことがあります。毎日の生活の中で、目に優しい生活をしていきましょう。



まえがみめ
前髪を目にかけない



しせいすわ
姿勢よく座る



へやあか
部屋を明るくする



じかんきやす
ゲームは時間を決めて休む



じゅうぶんすいみん
十分な睡眠をとる



よしよくじ
バランスの良い食事をとる

ちょこっと

ほけん
保健のおはなし コーナー

つめき
爪を切りましょう!



爪が伸びていると、遊んでいるときに、引っ掛けて割れたり、友達を引っかけて傷つけてしまったりと、けがの原因になります。また、汚れもたまりやすく、菌の繁殖の原因になる可能性もあるので、正しい爪の長さにししましょう。

ただつめきかた
正しい爪の切り方

① ② ③



① 《スクエアオフ》

上の白い部分を1mm残し、四角く切り、少しだけ角を切るかヤスリで丸くしましょう。

② 《深爪》

肌を傷つけてしまう恐れがあるので、切り過ぎにも注意しましょう。

③ 《バイアス切り》

爪の角を深く切り落としてしまうことで、巻爪の原因になるので注意しましょう。