ほけんだより 10月

令和８年 10 月１日

伊豆の国特別支援学校
保健室



朝晩の涼しさに秋の深まりを感じる季節になりました。
朝晩と日中の寒暖差が大きいこの時期は、気温差に体が慣れず体調を崩しやすくなります。上着など服装で調整しながら、毎日を元気にすごしましょう。

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？



手洗い どこを洗う？



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。

10月の保健目標

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。

こんな生活していませんか？

目によくない行動



前髪が目にかかっている



目から近い距離で見る



休憩をしない



暗い部屋で見る



寝転がりながら見る

『見え方のサイン』チェック！



自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。

- 本や端末に顔を極端に近づける
- 目を細める・顔を傾けて(横目で)見る
- 片目をつむる・手で隠して見る
- ものを掴み損ねる・段差につまずく
- 頻繁に目をこする・手元の作業を嫌がる

＊ 保護者のみなさま ＊

見えにくさ（視力低下など）があっても、言葉で伝えることが難しい場合があります。日常の仕草に SOS が隠れているかもしれません。

見えにくさの原因は、視力の変化だけでなく、照明の明るさや体調などが影響していることもあります。「普段と違うな」と感じる様子が続く場合は、一度眼科等でのご相談を検討されてみてもよいかもしれません。