

ほけんだより 10月

令和4年9月29日
板野支援学校
第1保健室

朝晩涼しくなり、秋らしくなってきました。ちょうど季節の変わり目の今は、体調を崩しやすい時期でもあります。急に涼しくなったり暑くなったり、気温が変わりやすいのが原因のひとつとされています。上着をはおったり着替えたりするなど、調節できるよう準備しておくといいですね。



私たちは日頃の生活で、8割の情報を目から得ていると言われています。目はとても大切なものです。スマホ・タブレット・ゲームなど、目を使うことが多い今の生活では、目ははたらきすぎていて、疲れているかもしれません。大切な目を守る生活を心がけましょう。

~タブレットを使うときの5つの約束~

① タブレットを使うときは姿勢よくしよう

② 30分に1回はタブレットから目をはなそう

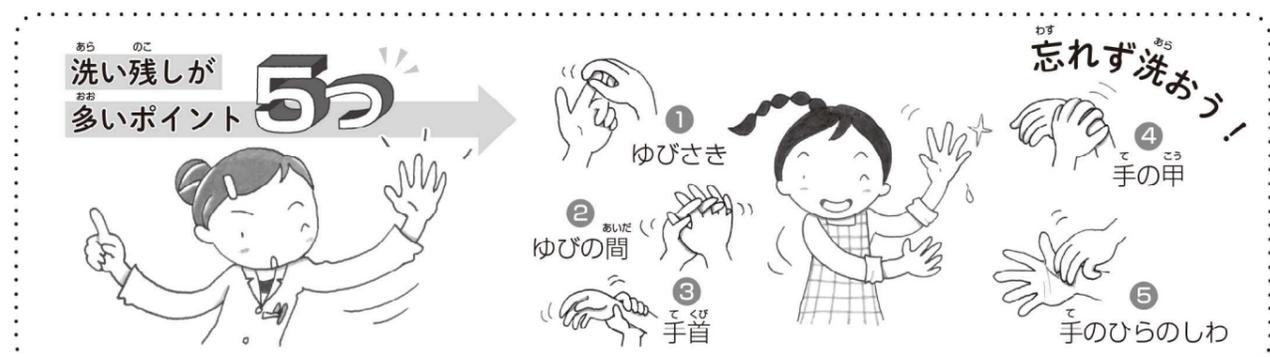
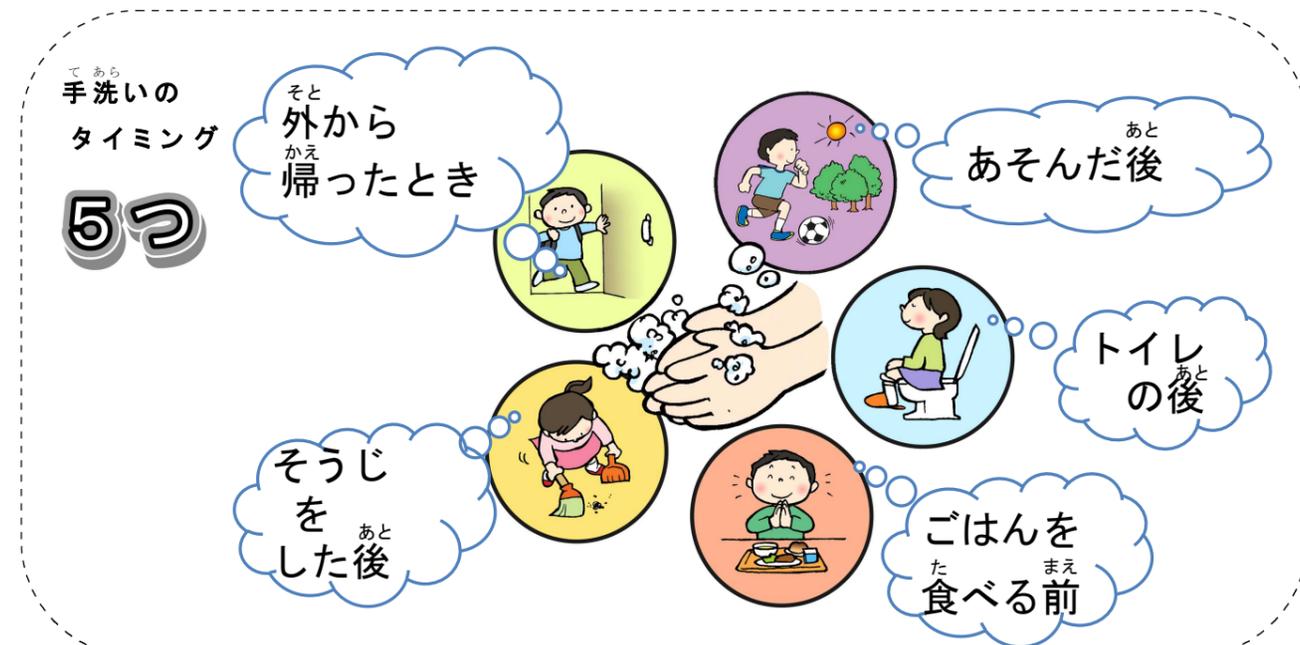
③ ねる前はタブレットを使わないようにしましょう

④ 自分の目を大切にしよう

⑤ ルールを守って使おう



10月15日は「世界手洗いの日」です。せっけんを使った正しい手洗いを世界中に広めていくため、2008年に定められました。手洗いは、子どもたちが自分でできるシンプルで効果のある病気の予防方法です。正しい手洗いをして、引きつづき感染症予防につとめましょう！



* 10月の保健行事 *
3日 体重測定
27日 生徒保健給食委員会 (プリント配付)



参考：文部科学省 啓発リーフレット