

ほけんだより 10

令和6年9月25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。



手洗い忘れていませんか？

外から帰った時、トイレの後、ごはんを食べる前、せきやくしゃみをした時

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。



目にやさしい生活をしましょう！



まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

- 遠くを見る
- 目を温める
- 目を動かす



* 10月の保健行事 *

- 1日 体重測定
- 23日 生徒保健給食委員会

