

ほけんだより 10月

令和3年9月30日
板野支援学校
第1保健室

朝晩涼しくなり、秋の季節を感じるようになりました。1日のうちでも気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。寒いと感じたら上着を羽織ったり、いつもより元気がないと感じるときには早めに寝るなど、体調を崩さないように気をつけましょう。

10月10日は目の愛護デー

文部科学省が進めるGIGAスクール構想により一人一台のデジタル端末を持つ時代となりました。便利な機械ですが、画面を見る作業を長時間行うと、目の疲れやドライアイ、近視の発症や進行の可能性がります。タブレットやスマートフォン、テレビゲームなどを使うときには、目の健康に気をつけましょう。

デジタル画面を見る時は

- 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう
- 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね
- 目が渴かないように、よくパチパチとまばたきをしよう
- 休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう
- 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

目の健康啓発マンガ **ギガッコ デジたん**

全エピソードはコチラから

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会

協力 文部科学省

(引用：日本眼科医会リーフレット)

10月15日は『世界手洗いの日』

世界の子どもたちに、正しい手洗いの方法を広めるため、2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」と定められました。自分のからだを病気から守る方法のひとつが『せっけんを使った手洗い』です。新型コロナウイルス感染症の影響が続くなか、手洗いが感染症予防として大切なことは、皆さんもよく知っていると思います。

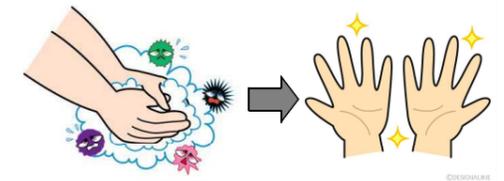
では・・・

Q:なぜ水だけでなく、『せっけん』を使った手洗いがいいの？

↓こたえ

A: **せっけんは感染症の原因となる**

ウイルスの膜を壊す 効果があるからです！

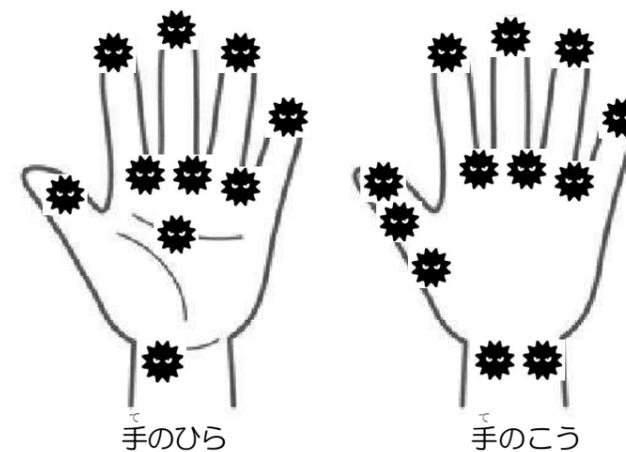


Q:どうして、『20秒以上』かけてていねいに手洗いしたほうがいいの？

↓こたえ

A: **洗い残しのないように洗うには、20秒はかかる**からです！

【洗い残しの多いところ】



- 親指
- 指の間
- 指先
- 手のひらのしわ
- 手首

洗い残しの多いところ、気をつけて洗おう！



* 10月の保健行事 *

- 1日 体重測定
- 21日 生徒保健給食委員会 (プリント配付)

