

10月の ほけんだより

干されるほどに甘くなる。
耐えた分だけスグなる。



〈 10月の保健目標 〉

目の健康について
考えよう！



秋はお米や果物、きのこなどたくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりな旬の食べ物をぜひ味わってみてください。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことを始めるのにもぴったりの季節です。みなさんにとっても、実り多き秋になりますように。

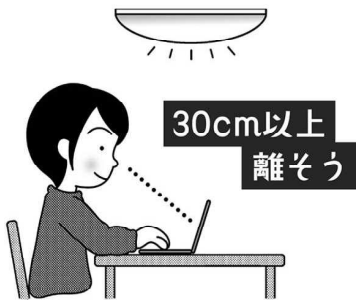
また、秋は朝夕の寒暖差も大きいです。上着を着るなど、衣服で調整して、体調を崩さないように気を付けましょう！



☆あなたの目、大切にしていますか？☆

10月10日は目の愛護デー！

明るい部屋で

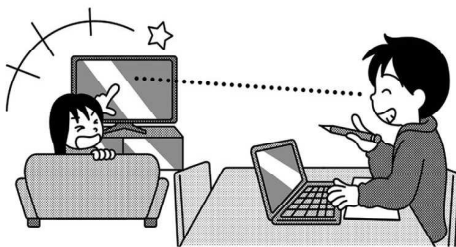


スマホも
タブレットも
1人1台!!

移動中はまわりの景色も
楽しんで

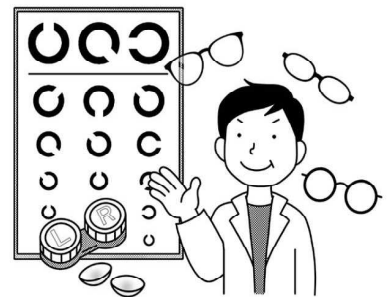


1時間くらい近くを見続けたら
10分は遠くを見よう

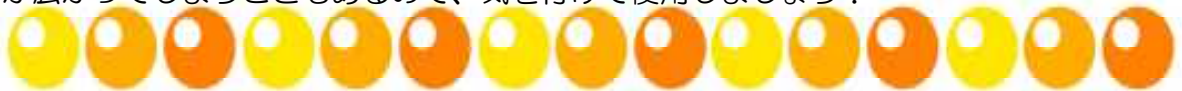


目に優しい
生活習慣を

定期的に眼科医の
指導を受けよう



授業や学校からの課題等でもタブレットを使用するようになりました。IT機器と上手に付き合って、なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。ひどくなると、目だけでなく、肩や首のコリや頭痛、イライラなど体全体に不調が広がってしまうこともあるので、気を付けて使用しましょう！



感染予防の基本、手洗い！

正しい手洗いできるようになった？



新型コロナウイルス感染症が流行しだして、学校で手を洗う機会が多くなってきました。普段の手洗いも以前よりもだいぶ習慣化してきたと思います。しかし、だんだんと慣れてきて手洗いの仕方が雑になっていませんか？

給食前やトイレの後だけでなく、外から校舎内や家の中に入るときにも、しっかり手が洗えるようになるにとさらに良いと思います。

手洗いをするにより、手に付いている見えないバイ菌、ウイルスを落とすことができます。人は無意識のうち目、鼻、口などの粘膜を手で触っています。感染パターンが一番多い「手」を意識的に消毒し、接触感染を防ぎましょう。

右側にイラストで紹介されているところは手洗いで汚れが残りやすい場所です。意識して、手洗いできるといいですね。

洗い残しの多い場所



手の洗い方をもう一度確認しよう！



手洗いを適切なタイミングで正しく行うことは、新型コロナウイルスだけではなく、その他の感染症予防にもつながります。また、感染症予防だけでなく、健康や衛生のためにも、手洗いはとても重要です。これから冬にかけて、新型コロナウイルスだけでなく、いろいろな感染症が流行る季節になります。その前に、しっかり手洗いができるようにしておきましょう！