

# ほけんだより10月

宮城県立山元支援学校  
保健室  
令和元年10月10日発行

10月になり衣替えの時期になりましたが、まだ暑い日が続きますね。昼間は半袖のシャツでも過ごせるくらいです。しかし、日中と朝夕の気温の寒暖差が大きいので寒いときは上着を着るなど、調節できるようにしましょう。風邪をひいている児童生徒も多くなっています。家庭でも休息を十分にとるようにして、お子さんの体調管理をお願いします。

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♥



いつも長時間、ゲームやテレビを見ていませんか？

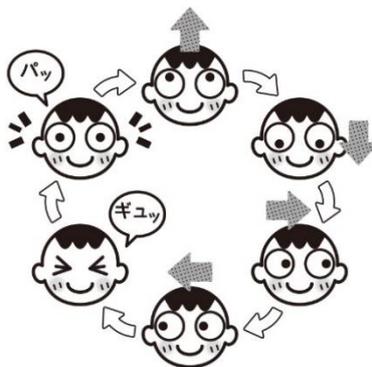
目の疲れ・目がかすむ・目が乾くなどの疲れ目サインはありませんか？



そんなときは？



遠くを見る



目のストレッチ



あたためる

など、目をリフレッシュさせてみましょう。早く寝ることも、とても大切です。

10月15日は 世界手洗いの日 です！！

きちんと石けんで手を洗っていますか??

手を洗ったあとは、ハンカチで手を拭きましょう。



10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ?

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指?

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は?

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!

これからの季節は、風邪やインフルエンザが流行するので、手洗いうがいで、感染を予防しましょう!!