

ほけんだより10月

愛知県立一宮特別支援学校
保健室 令和8年10月

あさばん すこ すず 朝晩が少しずつ涼しくなり、秋らしい季節になってきました。

あき しょよく あき どくしょ あき 秋といえば、「食欲の秋」や「読書の秋」などがあげられます。たくさん食べ、たくさん本を読み、秋を楽しみましょう。



10月10日は目の愛護デー

ほん かみ 本は、紙だけではなくタブレットなどの電子機器でも読めるようになってきました。

でんしきき み きかい ふ 電子機器を見る機会が増えた分、目への負担も大きくなります。

め はたら たいそう し め 目の働きや体操を知り、目を大切にしていきましょう。



目の働き



『まぶた』

め きず 目が傷つくのを防ぐ。



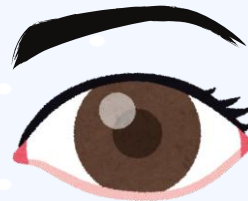
『なみだ』

め かんそう 目が乾燥するのを防ぐ。



『まゆげ』

め あせ はい 目にゴミや汗が入るのを防ぐ。



『まつげ』

め がい はい 目にゴミやほこりが入るのを防ぐ。



目のリラックス体操



1. 前を見る



2. 強く閉じる



3. パッと開く



4. 右を見る



5. 左を見る



6. 上を見る



7. 下を見る



10月15日は、世界手洗いの日

秋から冬は、とくに感染症が流行する時季です。

ノロウイルスや O157 などによる食中毒やかぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかりと手を洗うことが大切です。



正しい手の洗い方をおさらいしよう。

 ①手を水で十分ぬらし石鹸をあわだてて泡立てる。	 ②手のひらを合わせてスリスリ。指の付け根も忘れずに。	 ③手のひらをもう片方の手の甲に重ねてスリスリ。	 ④両手の指を組んで、お山のようにしてゴシゴシ。
 ⑤手のひらにオオカミのように爪を立ててゴシゴシ。	 ⑥親指を付け根から握り、グリグリこする。	 ⑦手首を握ってグリグリ。忘れやすいので注意！	 ⑧水でしっかりすすいで、きれいなタオルでふく。

学校保健委員会が開催されました。

7月に学校保健委員会を開きました。学校医・学校薬剤師の先生方のお話を紹介します。



〇むし歯の予防について

→近年、顎が小さい、永久歯が重なって生えてきているなどの現状があり、歯磨きが難しく、むし歯になりやすいと考えられます。むし歯予防には、月に1回、歯科受診を行うことが重要です。



〇感染症対策について

→感染症の対策をしていくためには、手洗いが重要です。石鹸液を用いて30秒ほど丁寧に洗いましょう。また、対角で換気を行い、ドアノブなどの定期的な消毒や清掃を行うことが大切です。

