

ほけんたより 10月

群馬県立しろがね特別支援学校
保健室 平成30年10月号

暑さが落ち着き、秋らしい涼しさを感じられるようになりました。
この時期は天気や時間帯によって気温の差が大きく、体調を崩しやすいです。脱いだり着たりできる上着を用意しておくで安心です。



目にやさしい生活を

■勉強や読書をするときは・・・

- ・本やノートから目を30センチ以上離す。
- ・背筋を伸ばして、姿勢に気をつける。
- ・部屋を明るくする。
- ・1時間に10分ほどの休憩をとる。

■日常生活では・・・

- ・前髪は目にかからないようにする。
- ・目を休ませるために、睡眠を充分にとる。
- ・テレビやゲームは時間を決めて、画面から離れて見る。

涙のはたらき



目の乾燥を防ぐ



目の汚れを洗い流す



目に酸素や栄養を運ぶ

なぜ、まばたきをするの？

目の乾燥を防ぐためです。まばたきをするたびに、涙が目の表面に行きわたります。スマホやパソコンをしていると目が乾燥するのは、まばたきの回数が減っているからです。



10月15日 世界手洗いの日

手は色々なところをさわるため、目には見えないウイルスや細菌などがたくさん付いています。感染症を予防するためにも、こまめに手洗いをするのが大切です。



外から帰ったあと



トイレのあと



調理・食事の前



くしゃみや咳をしたあと

もうすぐ 特体連です

高等部は10月5日、小中学部は10月12日に特体連があります。児童生徒の皆さんが自分の力を十分に発揮できるように、御家庭でも御協力よろしくお願ひいたします。

○早寝早起きを心がけて、体調を整えておく。

○朝ごはんをしっかり食べる。

○手足の爪を切っておく。

○足に合った靴を履く。

○競技の前は、準備体操をしっかりおこなう。



10月17日~23日
薬と健康の週間



薬を正しく安全に使うために

- 使用期限を守る。
- 決められた量・時間を守る。
- 水かぬるま湯で飲む。
- 自分の薬を他の人にあげたり、他の人からもらったりしない。

