

ほけんだより 10月



浜川特別支援学校 保健室
令和6年10月18日（金）

10月に入り、朝晩はだいぶ涼しくなってきました。
この時期は季節の変わり目で、昼間と朝夜の気温の差が大きく、
かぜをひきやすいため、衣服で調節するようにしてください。
規則正しい生活を心がけて、毎日を元気に過ごしましょう。



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」でした。

目は起きている間、まわりからさまざまな情報を取り入れて
ています。目をいたわる時間をとるようにしましょう。

眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。

近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。

40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。

痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

目にやさしい生活

デジタル眼精疲労を予防する 目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

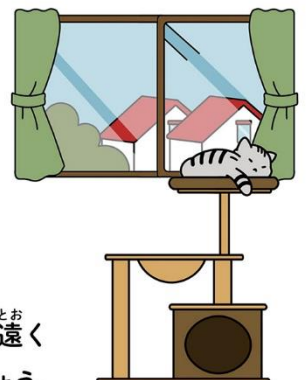
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



<20フィート（約6m）先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

目にゴミが入ったときの対処法

絶対に目をこすらない



小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだであらいながす)



洗面器に水を張ってまばたきする



とれないときは眼科医院を受診



目薬を使うときは
手を洗おう



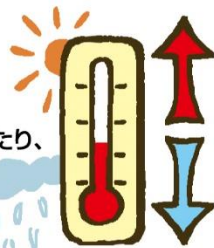
“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。
夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

●お風呂にゆっくりつかる



●温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる

●夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる



●適度な運動をする



保護者の方へ ～保健室からのお願い～

○マスク・ハンカチの予備の持参について

マスクは給食準備等に、ハンカチは手洗い後に使います。予備も持たせてください。

○インフルエンザの予防接種について

今年も10月からインフルエンザ予防接種が全国的に始まりました。予防接種をすること



で、罹患しても重症化や重篤な合併症を防ぐことができます。計画的に受けましょう。