

ほけんだより 10月

ひょうごけんりつはんしんとくべつしえんがっこう
兵庫県立阪神特別支援学校

れいわねんがつごう
令和6年10月号

10月に入り、ずいぶん涼しくなりました。まだ日中は暑い日もあります。気温差があり、体調を崩しやすい時期でもあります。脱いだり着たりしやすい服装で体温調節をしながら過ごしてくださいね。芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋、、、いろんな秋があります。楽しく過ごせるように、きそく正しく過ごし、体調を整えましょう。



10という数字を横から見ると、目のように見えることから、10月10日は『目の愛護デー』と呼ばれています。毎日休むことなく働いている「目」。

目の愛護デーをきっかけに目を大切にすることについて考えてみましょう。

まぶた

目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

実は、**目**を守つてくれている

まゆげ

汗が目に入るのを防いでいます

まつげ

ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ

目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

10月15日は世界手洗いの日!!

感染症を予防するためには、手洗いがとっても大切です。手が汚れていなくてももしっかり洗いましょう。

手洗い忘れていませんか?

外から帰った時

トイレの後

せきやくしゃみをした時

ごはんを食べる前

目には見えなくても手にはたくさんのばいきんがついています。こまめに手を洗いましょう。