

# ほけんだより 10月

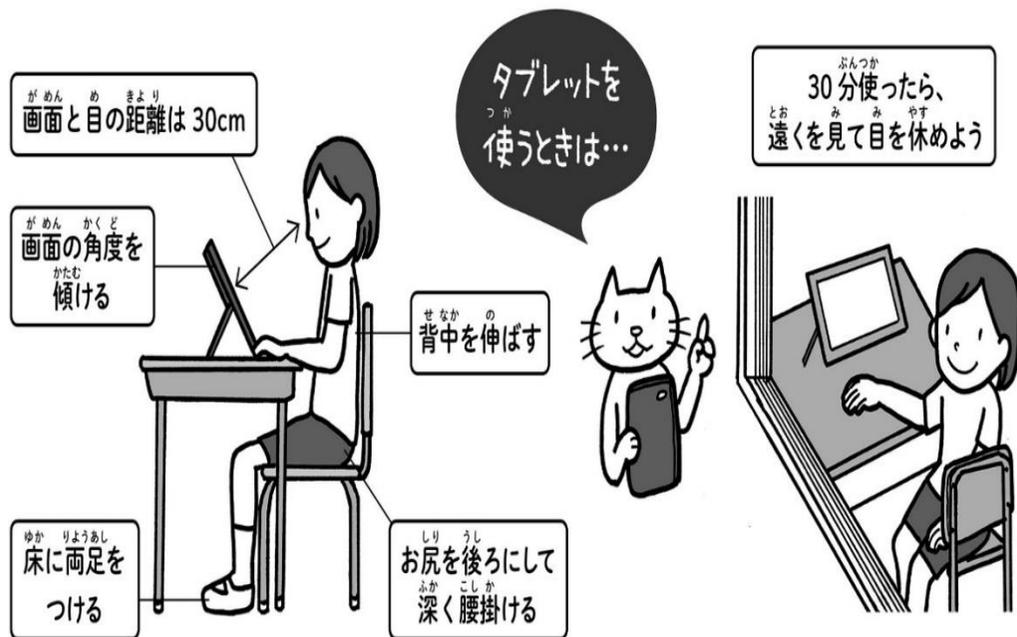
令和4年10月 姫路特別支援学校

ようやく暑さが落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。この時期は、朝と夜の気温差が大きいので、体調を崩しやすいです。夏の暑さで体力が落ちていることもあります。「ぬぐ」「きる」がしやすい服装で過ごし、体調不良を予防しましょう。

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」です。みなさんの目は色々な物を見て情報を得て毎日働いています。大事な目を大切にしましょう。

スマホ タブレット パソコンをつかうときは ここに気をつけよう



～保護者のみなさまへ 子どもの視力低下について～

視力低下は特に近年、全国的に子供の大きな健康上の課題となっています。様々な研究から、近視は将来的に目の病気にかかりやすいことが分かってきました。子どもたちの日常生活では、ゲームに加えタブレットやスマホで動画などを視聴する機会が増えています。

近視の予防については

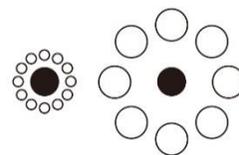
- ①少なくとも 30 cm画面から離れて、30分に一度休憩する
- ②1日2時間程度の屋外活動(日陰でも可能)をすることが有効であると言われています。



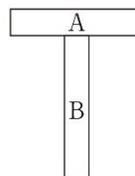
視力や目の健康について、ICT機器の使い方も含めてお子様と話し合う機会をもっていただけたらと思います。ご協力よろしくお願ひします。

※日本眼科医会のYouTubeチャンネル「進む近視をなんとかしよう大作戦」をぜひ参考にして下さい。

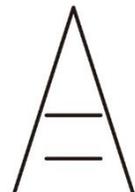
どんなふうに見えますか？ 目の「錯覚(さっかく)」



左の方が黒い丸が大きく見えますが、同じ大きさです



Bの方が長く見えますが、同じ長さです



上の線の方が長く見えますが、同じ長さです

て あら しかた さいかくにん  
手洗いの仕方、再確認!

これからの季節は、新型コロナウイルス感染症だけではなく、風邪やインフルエンザなども流行しやすくなります。正しい手洗いは、感染症を予防する最も簡単な方法です。

 <p>①おねがいのポーズ 手のひらをよくこする</p>	 <p>②かめのポーズ 手の甲をのばすようにこする</p>	 <p>③おやまのポーズ 指の間に洗う。</p>
 <p>④おおかみのポーズ 指先・爪の間にこする</p>	 <p>⑤バイクのポーズ 親指と手のひらを洗う</p>	 <p>⑥つかまえたのポーズ 手首を洗う。</p>

じょうず あら わずか  
上手に洗うことが難しいところ  
ゆっくり丁寧に洗うところがけましょう



がつ にち にち くすり けんこう しゅうかん  
10月17日~23日は「薬と健康の週間」です

まも の ぐすり やくそく  
守りましょう! 飲み薬の約束



げんいん しょうじょう  
原因や症状によって必要な薬や量は違います。仲の良い友だちでも薬の貸し借りはやめましょう

① ほかの人からもらったり、渡さない



きゅうせいやくぶつちゅうどく さいあく ばあい いのち  
急性薬物中毒など、最悪の場合は命に関わることがあります

② 忘れた分をまとめて飲まない



くすり こうか がさがったり、副作用がでることがあります。できるだけ水か、ぬるま湯で飲みましょう

③ ジュースや牛乳で飲まない



保健室からのおねがい

保健室では、服や体操服が汚れたときなどに児童生徒に体操服を貸し出しています。サイズが合わなくなったものや使わなくなったものなどがあれば、保健室まで届けていただけるとありがたいです。ご協力よろしくお願いします。