# ほけんだより 10月

R8.10.1 国府支援学校 保健室

爽やかな秋晴れが広がり、心地よい風が感じられる季節になりました。身体を動かすのにぴったりの時期ですが、朝晩と昼間の気温差が大きい時期でもあります。気温差に身体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行出す時期です。上着など服装で調整しながら、しっかり食べて十分な睡眠をとり元気に過ごしましょう。




１０月１０日は目の愛護デーです！
目に優しい行動と目によくない行動をご紹介します。
これからの生活で心がけてみてください。

## ○目に優しい行動


休けいをする


目を温める


部屋を明るくする


スマホは目から離して使う

## ×目によくない行動


暗い部屋やベッドの中でスマホを見る

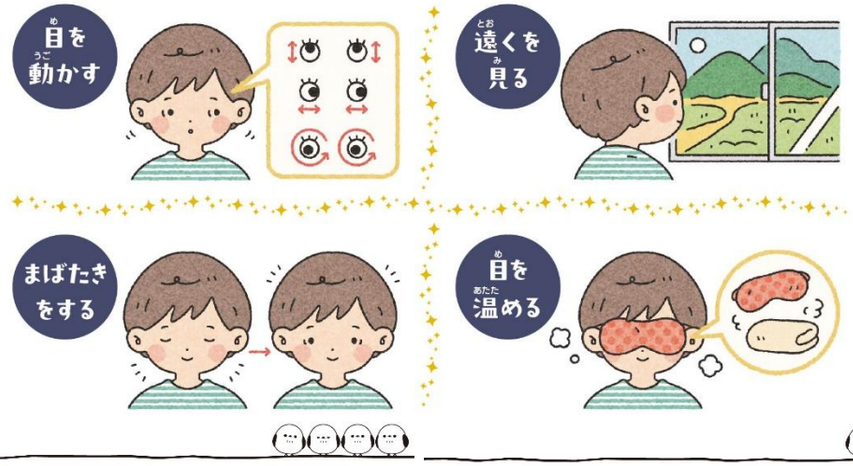

寝転がって本を読む


近い距離でテレビを見る


前髪が目にかかる

## 疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が４つあるよ。







１０月１５日は、「**世界手洗いの日**」です。
手を洗うのは、ドアノブなどから手についた菌やウイルスを体に入れず、病気を予防するためです。
下の図は**手洗いのタイミング**です。
手洗いを忘れずに病気を予防していきましょう。


食事の前


トイレの後


咳やくしゃみの後


外出から帰った後

参考引用文献）健 2025.10、健 2025.11、健 2026.1、健 2026.10