



R6.10.1 国府支援学校 保健室

朝晩が涼しくなり、山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温の変化が大きい時期は、体調を崩しやすくなります。そろそろみなさんも衣替えの時期です。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながら気持ちよく学校生活を過ごしましょう。



10月10日は目の愛護デーです。目に優しい生活を心がけていきましょう！

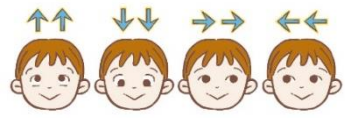


姿勢良く座る  
→本やタブレットを見るときは  
目から30cm離しましょう！

適度な明かりで勉強する  
→目と30cmくらい離れたときに  
無理なく文字が見えるくらいの  
明るさがちょうど良いです！

タブレットは時間を決めて休む  
→1時間に1回15分は休憩  
しましょう！

目が疲れたときは...  
上下左右に目を動かしましょう！  
近くと遠くを交互に見てもOK



目を動かす



遠くを見る



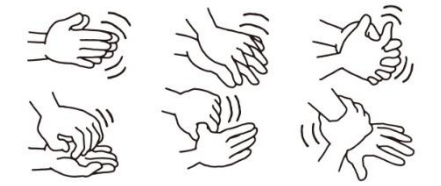
世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは、年間520万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。毎日する手洗い、正しい方法を続けていきましょう！

自分の手洗いをチェックしてみよう！

いつ手洗いた？  
\*外から帰ってきたとき \*トイレの後  
\*ごはんの前 \*ペットなどをさわった後

どこを洗った？  
\*手のひら \*手の甲 \*指の間  
\*つめの先 \*親指のまわり \*手首

- チェックしよう
 せっけんを使って洗った
 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
 洗っている間、水道の水は止めていた



丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう！



「令和6年度徳島県女性つながりサポート事業」について
この度、女性つながり支援ピアサポートとくしま様より、本校の児童生徒に生理用品を提供していただきました。経済的な事情で生理用品を十分に用意できないご家庭に対し、次の方法で生理用品を無償で提供しますので、希望される生徒の皆さんは保健室までお声かけください。
\*この事業は女子児童・生徒の皆さんを対象としています。
\*本校に配布されている在庫がなくなり次第、終了となります。
\*お一人1回に1つのお渡しになります。

