

ほけんだより 10月

R5.10.2 国府支援学校 保健室

日中はまだ汗ばむ日もありますが、朝晩はぐっと気温が下がる日も増えてきました。気温の変化が大きい時期は、体調を崩しやすくなります。気温の変化や体調に合わせて、上着を着る等して調節をしてくださいね。



世界には、不衛生な環境や生活習慣により、下痢や肺炎などで命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。これらの病気から自分の体を守る、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。正しい手洗いを広めるために、国際衛生年であった2008年に、10月15日が「世界手洗いの日」と定められました。手洗いは、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の予防にも効果的です。みなさんもしっかり手を洗いましょう。



目の健康を守るために気をつけること



前髪は目にかからないようにしてね。



姿勢よく座ろう。



スマートフォン等を使うときは時間を決めてね。



外で元気に遊ぶことも目の健康を守るために必要なことだよ！

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

正しい手洗いの6つの手順

- ① 水で手をぬらして、せっけんを泡だてて、手のひらをこすり洗います。
- ② 手の甲をこすり洗います。
- ③ 手を組むようにして指の間を洗います。
- ④ 親指をねじるようにして洗います。
- ⑤ つめの間や指先は手のひらでこすって洗います。
- ⑥ 最後に手首を洗って、水で泡を流します。

