

# ほけんだより 10月



南山城支援学校  
保健部 No.8

昼間は暑いですが、朝夕は涼しくなり、少し秋が感じられるようになりました。

2学期が始まり約1か月。夏休みモードから学校モードへ、スイッチON!して、

規則正しく過ごさせていますか？

今月は校外学習やスポーツ交流会等の行事があります。また、中学部3年生

と高等部2年生は修学旅行もありますね。元気に楽しく参加できるよう、いつも

以上に早寝早起きを心がける等、体調を整えて過ごしましょう！



## 「まばたき」していますか？

10月10日は...



目の愛護DAY!

タブレットやスマホ、ゲームをした後に、「目がしょぼしょぼする」、

「目がつかれた」と感じたことはありませんか？

わたしたちは、自然にまばたきをしています、ゲームや動画を

ずっと見ていると、まばたきが減ってしまうことが分かっています。

まばたきが減ると、目がかわき、目に負担がかかります。



目を大切にするためには、意識してまばたきをするようにしたり、

ときどき休けいをして目を休めることが大切です。

数字の「10」を横に  
たおしてみると...  
目とまゆ毛みたいに見える！

## 目にやさしい生活 チェックリスト

- タブレットやスマホの画面を長い時間見ないようにしよう
- ときどき目を休ませよう (目をつぶる、遠くを見る、まばたきをする)
- よい姿勢で勉強しよう
- まえがみが目にかからないようにしよう
- ごはんをバランスよく食べよう (やさい・肉・魚等)
- ねる前にスマホは使わないようにしよう



チェックは何個つきましたか？できていないことは、少しずつ気をつけてみましょう！

## その手、ほんとうにきれいですか？

京都府では、8月に新型コロナウイルスにかかった人が2025年に入ってから一番多

くなり、9月にはインフルエンザの流行も始まりました(京都府ホームページより)。

いろいろな病気から体を守るために「正しい手洗い」が欠かせません。毎日の手洗い

がめんどうだな...と思って、水でぬらすだけになっていませんか？

「正しい手洗い」とはどういうことか、今一度見直してみよう。

## 10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体  
やさしく石けんがよく  
行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指は  
にぎってくるくる回  
して洗います。

Q 手洗いに  
かかる時間は？

A しっかりと、  
30秒はかかります。

最低でも  
「15秒」

手洗いの  
ポイントは  
この6つ



いろいろな病気からからだ  
を守る、一番かんたんな方  
法、それが手洗い!

1



流水で手をぬらし、石けんを  
あわ立てます。

2



手のひらと甲、指の間を  
ていねいに洗います。

3



つめや手首も忘れずに  
きちんと洗います。

4



流水で石けんをしっかりと洗い  
流します。

5



清潔なタオルで、手を  
ふきます。

正しい手の洗い方

【注意!】

- ◎ つめを伸ばしていると、  
あいだに汚れがたまって  
しまうので、常に短  
く切っておくこと
- ◎ 清潔なタオルを使うこと



長いつめには  
バイキンがいっぱい



## 10月 保健行事予定

- 1日(水) 発育測定 (小学部・高等部 対象者)
- 3日(金) 発育測定 (中学部 対象者)
- 6日(月) 運動器健康診断 (中学部)

