

ほけんだより 10月

令和元年10月 8日

宮城県立古川支援学校

保健室

後期がスタートしましたね。後期にも文化祭やりんご狩り、宿泊学習、実習などそれぞれの学部で行事がたくさんありますね。たくさんのことに挑戦するためにも健康が大切です。

食欲の秋かもしれませんが、量はほどほどに、よくかんで味わって食べましょう。昼間は体を動かして、夜はお風呂に入ってリラックス！！元気のための生活を今から続けてみませんか。

10・11月の保健目標

気温にあわせて脱いだり着たりしよう

衣替えでブレザー姿の高等部さんを目にするようになりました。日ごとの気温の差も大きいですが、1日の中でも汗をかくくらい暑かったり、夕方になると肌寒かったりと様々です。お出かけするときに、暑いなと思っても夕方まで出かけるときには上着が1枚あるといいですね。



10月10日は目の愛護デー

朝起きてから寝るまでずっと頑張っている目。つついスマホやゲーム、テレビを使う時間が長くなっていませんか。

たまには、目についても考えてみましょう！！

汚れた手で目をこすらないで！



手を洗わずに目をこすると、バイキンが入って病気になることも…。

ものもらい

まぶたが腫れて目やにが出ます。赤くなったりかゆみも出ます。

結膜炎

白目が赤く充血します。感染のほか、アレルギーで起こることも。



予防には手洗いが一番。また、むやみに目をこすらないようにしましょう。

チャレンジ！ のクイズ

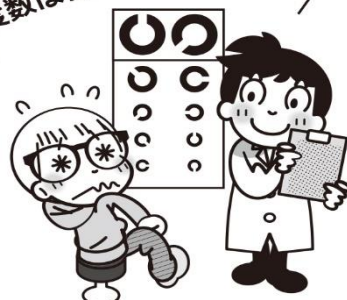
ふしぎな模様に隠れている
3つの文字は何でしょう？



ヒント
目の表面をうるおしているものです。

こたえ：なみだ

度数は合っていますか？



メガネも定期点検を

夏の疲れや宿泊学習の疲れが残っているかも？！

体が弱っているときは特に感染症に注意！！

9月末から10月上旬にかけて、大崎市内の小学校でインフルエンザによる出席停止者が数名出ています。他の地域でも少人数ですが見られています※。これから寒くなっていき、暖房を使うようになると、空気もより乾燥します。乾燥しているとのどの粘膜の働きが悪くなって、ウイルスなどを追い出しにくくなったり、ウイルスが活動しやすくなったりと感染症にかかりやすくなります。加湿器を使うなどして湿度を50～60%くらいに保って、手洗いや規則正しい生活でウイルスに負けない体作りをしましょう。疲れているときや体調がよくないときには特に、人混みの多い所への外出は控えましょう。

※学校等欠席者・感染症情報システムより

10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに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 しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いの
ポイントは
この6つ



手首



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！

10月17日～23日は薬と健康の週間

風邪薬は症状を和らげるもので、風邪を治してくれるものではありません。お薬で症状が弱くなって、もう大丈夫！と体を休めていないと中々治らなかつたりします。風邪をひいたときには、水分をこまめにとってゆっくり体を休めましょう。

薬は水かぬるま湯で

