

# ほけんだより 10月

小川北義務教育学校  
保健室

## 今月の保健安全目標

- 保健：目の健康を考えよう
- 安全：交通のきまりを守ろう

「暑い」から「寒い」へ...  
季節の変わりめです



10月は「衣替え」です。この時期は朝晩はひんやりと感じる日が出てくる一方で、少し暑と感じるくらい気温が上がったりすることがあるかもしれません。脱ぎ着がしやすい服装で過ごすことや、天気や気温の予報をこまめにチェックし、急な暑さ・寒さで体調を崩すことのないよう気をつけていただきたいと思います。

## 【目も大切に】デジタル眼精疲労を予防する

### 目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも  
リフレッシュできる!

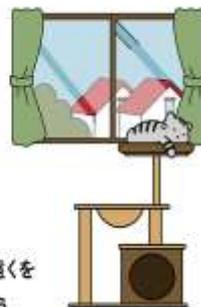
20秒以上



10歩先が約6m  
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

(20フィート(約6m)先を)



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

## 視力検査を 実施します!

今回の視力検査の対象者は、4月の視力検査で視力がB以下の児童生徒でまだ眼科受診をしていない人になります。眼科受診をしたという方で受診報告書を学校にまだ提出していない場合は、学校へ提出をお願いします。

Let's CHECK!



10月15日は世界手洗いの日

## 手洗いのポイントは?

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!

## 感染症が流行る時期です

これから冬にかけて、ウイルスが活発化し、また寒くなると代謝や免疫力の機能も低下してくるので感染症対策が大切になってくる時期です。対策のポイントはこまめな手洗い。しっかり行って毎日、元気に過ごしましょう。