

ほけんだより



あいちけんりついちのみやろうがっこう
愛知県立一宮聾学校
がつしたち
10月1日

暑さがやわらぎ、秋が近づいてきました。秋は気候がよくて過ごしやすいことから、いろいろなことに挑戦しやすい季節とされています。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋など・・・みなさんはどんな「〇〇の秋」を過ごしますか？何か目標を決めるのもいいですね。

今日は健康に関するいろいろな記念日をご紹介します。

がつとおか
10月10日

め あいご
目の愛護デー

愛護とは・・・かわいがり、大切にすること。

10の数字を横にすると・・・



目とまゆ毛に！

目を守ってくれているものを紹介！

目にごみなどが入りそうになった
ときに、まばたきをして目を守る。

まばた

- 目に入ったごみを洗い流す
- 目に栄養や酸素を運ぶ
- 細菌をやっつける

なみだ



まゆ毛

おでこの汗が目に入るのを防ぐ。

ほこりやごみが目に入るのを防ぐ。

まつ毛

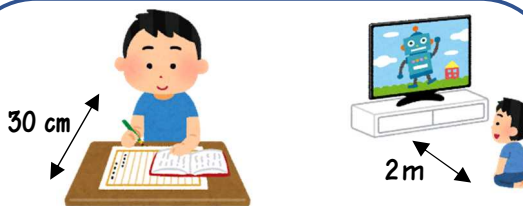
根元のセンサーで異物を察知すると、まばたきをしてガード！

目を大切にできていますか？

目は私たちが起きている間中ずっと働いています。目が疲れて、ものが見えにくくなってしまわないように、目に優しい生活を心がけてみよう！



前髪が目にかからないようにする



スマホや本は30cm、テレビは2mくらい離れて見る



勉強や読書は明るい所でする

目のケアをしよう！

気を付けていても、集中していると目が疲れてしまうことがあります。そんなときは、自分で目のケアをしてみてください。

☆目を休ませる☆ 遠くの景色を見たり、たくさん寝たりして、目の休けい時間をつくろう。

☆ストレッチ☆ 目の緊張をとってスッキリしよう。頭を動かさなくて、目だけ動かしてね。



ギューツとつぶる



みぎ ひだり
右、左



うえ した
上、下



目をぐるぐる



ウインクぱちぱち

がっ 10月15日 にち せ かい て あう ひ 世界手洗いの日 ☆

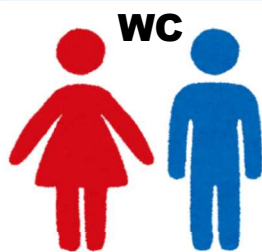


みんなが毎日頑張っている手洗いの記念日もあります。手洗いは、「病気から身を守る最も簡単な方法のひとつ」とされています。これからの季節は、コロナだけでなくインフルエンザなどの予防も大切になってきます。今までと同じように、しっかり手洗いをして、みんなで元気に過ごしましょう！

手を洗うタイミング



あさ がつこう き 朝、学校に来たとき



WC
い トイレに行ったあと



きゅうしょく た 給食を食べるまえ、あと



とくべつきょうしつ つか 特別教室を使うまえ



そと きょうしつ もど 外から教室に戻るとき



せき て くしゃみや咳を手でおさえたあと

がっ 10月17~23日 にち くすり けんこう しゅうかん 薬と健康の週間



くすり ただ つか かた 薬の正しい使い方

★飲み薬は水や、ぬるま湯で飲む★



ジュースやコーヒーなどは薬の効果を大きくしたり小さくしたりしてしまいます。副作用がひどくなってしまうこともあります。

★説明書をしっかり読む★

量や回数、使う間隔などが、薬によって決まっています。使い方を守りましょう。



★他の人から薬をもらわない★

病院でもらう薬は、お医者さんがその人に合った薬を出してくれています。市販の薬も、飲むことができる年齢などの条件が決まっているものもありますので、注意してください。

★使用期限を守る★

期限切れの薬は効果が無くなっている場合や、体に良くない場合があります。決められた期限を守ってください。



けんしん 検診の よてい 予定

- ・10月6日、7日 尿検査（二次検査10月27日）
- ・10月7日13:30~ 眼科検診

