



# ほけんだより10月



保校内発第6号

令和7年10月 大阪府立八尾支援学校保健室

あき かぜ きも  
秋の風が気持ちよくなってきましたね。

むし こえ かぜ おと すこ あき ちか  
虫の声や風の音から、少しずつ秋が近づいているのがわかります。

どくしょ あき うんどう あき た あき あき  
読書の秋、運動の秋、食べものの秋…秋は「やってみたい！」がたくさん

み つかる 季節 です。学校でも、おうちでも、自分の「すき」を見つけて、楽しく

すごしていきましょう！



10月15日  
世界手洗いの日



がっ にち せかいてあら ひ  
10月15日は「世界手洗いの日」です。この日は、世界中の人が手あらいの  
たいせつ かんが ひ  
大切さを考える日です。



ごはんの前やトイレのあと、外から帰ったときなどに手をあらうと、  
かぜやおなかの病気をふせぐことができます。

てあら ひぶん まも  
手洗いは、自分を守るだけでなく、まわりの人を守ることもつながります。

これからも、ていねいな手洗いをつづけていきましょう！



## 短所は長所

自分のことが好き？ それとも嫌  
い？ 「ノロノロしている自分が嫌」「三  
日坊主で飽きやすい性格が気になる」  
…など、悩んでいる人もいるでしょう。

でも、考え方次第で、短所は長所に  
変わります。たとえば、「行動がゆっ  
くり」の人は、「慎重で、じっくり考  
えてから丁寧に取り組む性格」である

とも言えます。また、三日坊主な性格  
は、「好奇心が旺盛で、目の前の新し  
いことへの興味関心が強い」とも言え  
るでしょう。

この「短所を長所にする術」は、周  
圍の人とのコミュニケーションにも役  
立ちます。もの見方を変えると、毎  
日がグッと楽しくなりますよ！



# 10月10日は「目の愛護デー」

～目を大切にしよう～

みなさんは、毎日どれくらい目をつかっていますか？

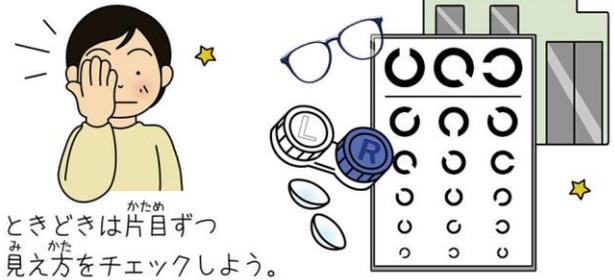
勉強をしたり、テレビを見たり、ゲームをしたり…目はいつもがんばっています。

「目の愛護デー」は、目をいたわることを考える日です。

つかれた目を休ませる時間を意識して作ってみましょう。

見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの  
定期検診に行こう♪



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、  
たまには遠くをながめて休憩を！



## 目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、シヨボシヨボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。