

ほけんごよみ



保学内第6号
令和6年10月大阪府立八尾支援学校

涼しく過ごしやすい日が増えてきました。季節の変わり目は気温の差が激しいので、
衣服の調整をして体調をくずさないように気をつけて過ごしましょう。



10月15日は「世界手洗いの日」です。この日を中心に、世界各国
でせっけんを使った正しい手洗いを広める活動が行われています。
みなさんは忘れずにしっかりと手を洗うことができますか。

手洗い忘れていませんか？

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

手を洗うときは、せっけんを使って洗いましょう。とくに洗い残しが多いところは、

手のこう、指先、親指、手首 と言われています。

みなさんしっかりと手を洗い、手を洗ったあとは清潔なハンカチで手をふいてくださいね。

洗い残しの多い場所



手のこう



指先



親指



手首



10月10日は



10月10日は目の愛護デーです。

これは、10と10を横にすると、人の顔と眉に見えるからだそうです。

みなさん悲しいときや嬉しいとき、目から涙を流したことがあると思います。

涙は感情によってあふれ出ることがありますが、その他にも大切な働きがあるのを知っていますか。

涙の働きってなあに？

目の乾燥を防ぐ



目に酸素や栄養を運ぶ



菌の侵入や感染を防ぐ



ゴミやほこりを洗い流す



タブレットやスマートフォンを集中して見続けると、まばたきの回数が減り、涙が目の表面を十分におおうことができなくなり、目が乾きやすくなります。タブレットパソコンやスマートフォンを使うときは、しっかりと目を休めることを覚えておいてくださいね。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ...集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときに 20ルール※ を覚えておきましょう。

画面を20分以上見たら



20フィート(約6m)離れた
遠くを20秒眺める