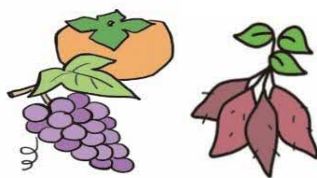


# ほけんだより 10月



おおさかしりつしみずおかしょうがっこう ほけんしつ  
大阪市立清水丘小学校 保健室 2025. 10. 1

9月末よりようやく猛暑が落ち着き、秋の気配を感じるようになりましたね。急に涼しくなったり、暑くなったりする季節の変わり目は体調を崩しやすいです。規則正しい生活を心がけ、気温の変化に合わせて衣服を調節したり、疲れた心と身体をうまくリフレッシュして、体調を整えるようにしましょう。

あなたの秋はどんな秋？



## もってこよう！ハンカチ&ティッシュ

毎月、1週間各学級でせいけつしらべを実施しています。内容は、ハンカチ・ティッシュ携行の有無と、手洗いの励行チェックです。

保健室へ来た人に、「ハンカチ持ってる？」と聞くと、「忘れた…」「ランドセルの中にあるかも…」という声をよく聞きます。

いろいろなばい菌は、手からみなさんの口へと入ります。まずは手洗いを徹底しましょう。また、手を洗ったあと、ハンカチを使わず、濡れた手を服で拭いたり、手を振って水分を飛ばしたりすると…ばい菌が再び付着してしまいます！ティッシュは、急に鼻血が出てきたときなどに必要ですね。

一人ひとりが清潔を心がけ、ハンカチ・ティッシュの携行と、手洗いを徹底してほしいと思います。ご家庭でもご協力をお願いします。



## 感染症に気をつけて

冬に向けて、感染症対策が大切です！

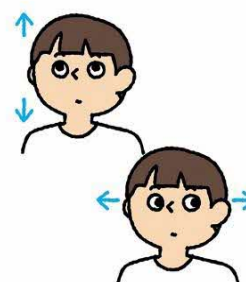
なぜなら、気温が低くなり空気が乾燥すると、ウイルスが活発になるからです。また、寒くなり、体温が下がると、代謝や免疫の機能も低下します。

対策のポイントは、こまめな手洗いと消毒です。また体調が悪いときは無理をせず、おなかにやさしいものを食べて、ゆっくり休みましょう。

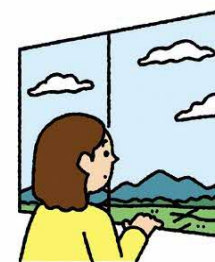


## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。



## 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！

洗い残しやすい箇所に注意する



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

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！