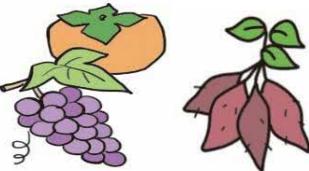


ほけんだより 10月

おおさかしりつしみずおかしょうがっこう
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。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整したり、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。

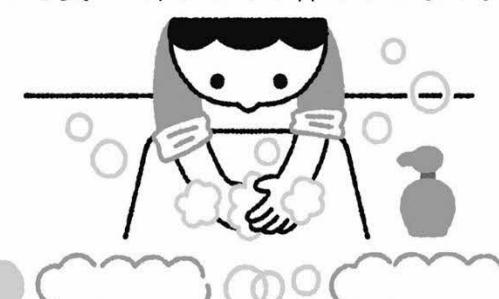
一人ひとりが清潔を心がけ、ハンカチ・ティッシュの携行と、手洗いを徹底してほしいと思います。ご家庭でもご協力お願いします。



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、ウイルスが活性化になるからです。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

知らず知らずの間に使てしまっている目。普段から規則正しくすこし、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°C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



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



洗い残しやすい箇所に注意する

