



ほけんぞうり

令和6年 10月 2日
和光特別支援学校
No.6 保健室

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。朝夕のさわやかな風が秋の深まりを知らせてくれます。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるので、規則正しい生活をこころがけましょう。

秋といったら芸術、スポーツ、読書…と様々な秋がありますね。その中でも食欲の秋ははずせません!

秋刀魚やさつまいもなどおいしい食べ物がいっぱいあります。秋のお祭りは

収穫祭として、元々秋の味覚の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も

豊作をもたらしてくれるように祈っていました。みなさんも秋の恵みに感謝して

おいしいごはんをいただきましょうね。



10月10日は



め えいよう ～目によい栄養をとろう～

かぼちゃ ニンジン ほうれん草

なみだ つく 涙を作るときに活躍する
かつやく 活躍する
ビタミンAが豊富です。

豚肉 サバ うなぎ 大豆

しりよく てい が ふせ こう が 視力の低下を防ぐ効果がある
ほうふ 豊富
ビタミンB₁が豊富です。

ヨーグルト レバー 納豆 卵

め じゅうけつ つか かいふく 目の充血や疲れを回復する
ほうふ 豊富
ビタミンB₂が豊富です。

め やさ せいかつ ～目に優しい生活しよう～



まえがみ め 目にかけない



しせい すわ 姿勢よく座る



げーむ じかん き やす ゲームは時間を決めて休む



じゅうぶん すいみん 十分な睡眠をとる

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をめらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

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



洗い残しやすい箇所に注意する



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!



石けんと流水を使った手洗いと、アルコール手指消毒薬を使った手洗いの、どちらがよいの？

目に見える汚れがある場合は、アルコールが十分手や指に浸透せず、効果が発揮できないことがあります。また、胃腸炎を起こすウイルスの中には、アルコールが効きにくいウイルスがあるため、石けんと流水での手洗いが効果的です。それ以外の状況であれば、基本的にはどちらの方法でも大丈夫です。

～アルコール手指消毒薬の正しい手洗い～

