



令和7年9月29日

保健室 10月号

季節の変わり目は体調不良に気をつけよう！

暑かった夏が終わり、朝晩は肌寒く感じるようになってきました。夏の疲れや実習の疲れが残っている人も多いかもしれません。そんな時期は体調をくずしやすく、風邪やインフルエンザなどの感染症も広がりやすくなります。予防の基本は、やっぱり手洗いです。



10月15日は「世界手洗いの日」。2008年にユニセフなどが決めた国際的な日で、世界中の人に「手洗いで病気を防ごう」と呼びかけています。感染症が広がりやすい季節に合わせてつくられました。

正しい手洗いの方法を意識して手洗いしましょう。

正しい手洗いのステップ

① 手のひら せっけんをつけて手のひら同士をこする

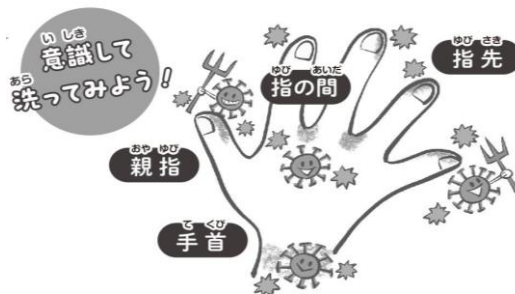
② 手の甲 反対の手のひらでこする

③ 指のあいだ 指を組むようにして洗う

④ 指先・つめのまわり 手のひらに立ててこする

⑤ 親指 ねじるように洗う

⑥ 手首 最後に手首もしっかり



➡ 流水でよく流し、清潔なタオルでふきましょう！

10月10日は
目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは、スマホやタブレット、ゲームやテレビを長い時間見すぎて、目がつかれたことはありませんか？ 大切な目を守るために、この「目の愛護デー」をきっかけに、毎日の生活の中で目にやさしい行動や目に良くない行動を意識してみましょう

目にやさしい行動



休憩する



目を温める



部屋を明るくする



画面を目から離して使う

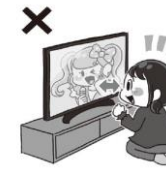
目に良くない行動



暗い部屋やベッド



寝っ転がって本を読む



画面を近い距離



前髪が目にかかる

の中でスマホをい

んだり、スマホをいじ

で見る

じる

る

スクールカウンセラーの右田先生が来てくれる日は・・・

10月21日（火）13時30分～

相談したい生徒は10月14日（火）までに保健室前ポストに希望用紙を入れてください。

