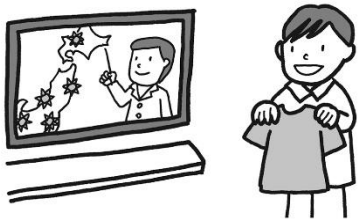


ほけんだより

令和8年10月1日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

暑さもおさまって、これからは朝夕と昼間の温度差が大きくなるため、体調をくずしやすい時季です。今年はすでにインフルエンザ等の感染症もニュースで耳にするようになりました。登校前の健康観察をしっかり行うとともに、天気予報を確認して、「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」と上着で服装を調節しながら過ごせるようにしましょう。





1回30秒以上！正しい手洗いを身に付けよう！

10月15日は『世界手洗いの日』。正しい手洗いを広めるための日です。自分の体を病気から守るもっとも簡単な方法のひとつが、石けんを使った「正しい手洗い」です。元気に過ごすために、そして感染症予防のために、正しい方法で手洗いを行いましょう。



・・・・・ 手洗いの手順 ・・・・・

① 流水で流す 	② 石けんをつける 	③ 泡立てる 	④ 手を洗う **30秒以上かけて** **★の6つのところを** **特によく洗う！！**
★手の平 	★手のこう 	★指先・つめ 	★指の間 
★親指・付け根 	★手首 	⑤ 流水で流す 	⑥ ハンカチで拭く 



目に優しい生活をしよう！

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れやすい生活をしていませんか。
目の疲れは視力の低下にもつながります。**生活習慣を見直して**、目を大切にしましょう。

◎目の健康のために見直してほしいポイント

つかう時間が　「ながい」 	まわりが　「くらい」 
がめんなどが　「ちかい」 	まばたきが　「すくない」 



・・・・・目が疲れたら、目の体操をしましょう・・・・・

