

保健だより 10月



令和5年10月2日
埼玉県立騎西特別支援学校
北本分校 保健室

10月の保健目標

目を大切にしよう!

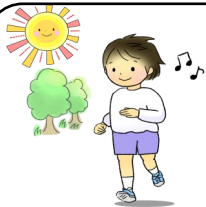


夏に比べると昼が短く、夜が長くなってきました。昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は涼しく感じられる日も増えてきました。これから気温が下がり日中と朝晩の気温差が大きい日も出てきます。気温差によるかぜや体調不良に気をつけていきましょう。



10月10日
目の愛護デー

最近、子どもの近視が増えて問題になっています。近視は遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来目の病気をおこしやすくなると言われています。視力の低下を防ぐために次のことを気をつけましょう。



太陽の光を浴びる

太陽の光の下で体を動かすことが視力の低下を防ぐという研究報告があります。



目を疲れさせないようにする

近くを見る作業が続くときは、30分に1回は作業をやめて目を休めましょう。目を温めるのもいいですよ。



明るい照明とよい姿勢

机の前で椅子に座って勉強したり、本を読んだりするときは、照明を明るくし、よい姿勢で（ノートや本と目の距離を30cmくらいあける）。



近くも遠くも見る

近くのものばかり見ていると、目の中の筋肉が疲れてしまうので、遠くのものも見るようにしましょう。



インフルエンザ流行注意報発令中



埼玉県内でインフルエンザが流行しています。例年冬に流行するインフルエンザですが、9月に流行注意報が出されるのは1999年以降初めてだそうです。コロナの感染者も増えているようですが、コロナもインフルエンザも予防方法は一緒です。元気に過ごすために感染症対策を続けていきましょう。



運動をする



バランスのよい
食事をとる



手洗い
うがいをする



部屋の換気をする



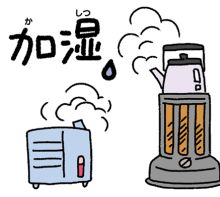
しっかり睡眠
をとる



咳エチケット
(咳やくしゃみを
人に向けてしない)



人ごみをさける



乾燥してきたら
加湿をする

保護者の方へ

県内ではインフルエンザが流行しています。登校前のご家庭での健康観察をお願いします。

また、発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、無理をせずご家庭で休養するようにお願いします。