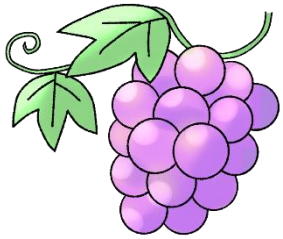
保健だより

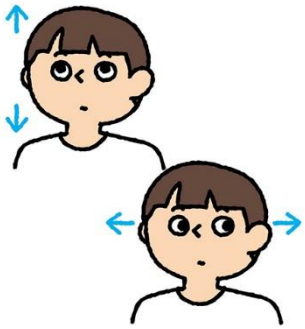
鉾田市立鉾田南中学校保健室
令和8年10月1日　発行



先月までの厳しい暑さも落ち着き、すっかり秋らしくなってきました。気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期となっています。気温の変化や体調に合わせて上着を着るなど、衣服の調節をして体調管理に気を付けましょう。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、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**上下左右に動かして**、目のまわりの筋肉のストレッチをしよう。



30 分間タブレット等の画面を見た時には、**30 秒間**遠くを眺めて目を休めよう。



40℃くらいの**蒸しタオル**等で、5～10 分程度温めてみよう。



痛みや**充血**がある場合は、水で固くしぼったタオル等で**冷やしてみよう。**

10月15日は 世界手洗いの日

秋～冬は感染症が流行りやすい時期です。感染症を予防するには、しっかりと手を洗うことが大切です。

手洗いをするタイミング

- 外から帰ってきたとき
- ものを食べる前
- トイレの後



洗い終わった後は、
ハンカチで
手をふきましょう



手洗いのときに注意したいこと



- せっけんやハンドソープはよく泡立てる（泡がよごれをとってくれるため）。
- 手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- 流水でしっかり泡を流す（15 秒以上）。