



令和6年10月  
医王特別支援学校  
保健室



暑い日が続いていましたが、ようやく朝晩が涼しくなり、少しずつ秋の訪れを感じるできるようになりました。

山も色づいてきましたね。紅葉は木々の冬支度ともいわれています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。

ハイキングをしながら紅葉を楽しむのも良いですね。



10月10日は「目の愛護デー」です。知らず知らず酷使こくししてしまっている目。目にやさしい生活を心がけることが大切です。

目が疲れていると感じる方は、ぜひ下のことを試してみてくださいね。

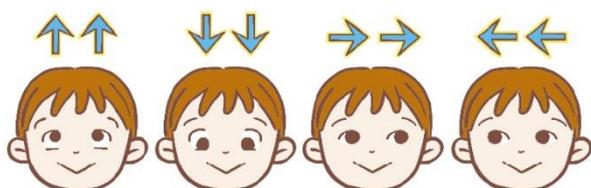


近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。  
近くと遠くを交互に見てもOK。



### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。  
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

# 欠かせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。



## 手を洗おう

「世界手洗いの日」は、国際衛生年であった2008年に制定されました。

「世界手洗いの日」は、子ども達に正しい手洗いを広め、自分の体を病気から守ることができるようにすることを目指すもので、世界各国で様々な取り組みが行われています。



## 10月15日は世界手洗いの日

## 手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



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!

\*濡れた手でアルコール手指消毒液を使用しても、効果が十分に発揮されないので、アルコール手指消毒液を使用する際は、手洗い後にしっかり手を拭きましょう。