

# ほけんだより🎃10月🎃

群馬県立しろうがね特別支援学校  
保健室

令和3年 10月号

ようやく夏が終わり、過ごしやすくなりました。「スポーツの秋」  
「芸術の秋」「読書の秋」・・・と何をするにも良い季節です。勉強にも  
集中して取り組みそうですね。でも、集中しすぎて、目と本の距離が近く  
なっていませんか？10月10日は目の愛護デーです。ふだんの生活をふり返っ  
て目の健康を守りましょう。



## 10月10日は 目の愛護デー



### \* 目のはたらき \*

#### まゆげ

汗が目にはいらないよう  
にします。



#### まぶた

目をおおい、目が乾かないように  
します。

#### まつげ

目に汗やゴミが入るの  
を防ぎます。

#### なみだ

ゴミを洗い流したり、  
目に栄養を送ります。

### \* 目にやさしい生活 \*



前髪は短く切る・  
ピンでとめる



適度な明かりで  
本を読む



ゲームやスマホなど  
は、時間を決めて目を  
休ませる



姿勢よく座って勉強



十分な睡眠



# 10/15 世界 手洗いの日



手は、いろいろな所や物を触るため、目に見えないウイルスや細菌がたくさん付いています。手洗いは病気から身を守るもっとも簡単な方法です。新型コロナウイルスの予防にもとても効果的なので、改めて手洗いの仕方を見直してみてください。

手を洗った後は、清潔なハンカチで手を拭くことも忘れずに！！



## ●六つのポーズ●

花王提供



わす  
忘れてないよね?  
て あら  
**きちんと手洗い**

