

ほけんだより 10月号

令和4年10月6日
小池特別支援学校
保健室

ひるま あせ ひ もありますが、あさゆう ひ こ 朝夕はグッと冷え込むようになりました。この時期は風邪を引きやすいので、からだ ひ から体を冷やさないように、ふくそう ふとん 服装やお布団などでたいおんちようせつ 体温調節をしましょう。またコロナウイルスだけではなく、さまざま かんせんしょう りゆうこう 様々な感染症が流行する時期です。引き続き感染予防を行い、たいちょう とどの 体調を整えておきましょう。

10月10日は目の愛護デー



《目を守ろう!》

- ① 絵本やゲームは目から30cm離してみましょう。
- ② テレビやゲームをするときは30分に1回は20秒以上、遠くをみるようにしましょう。

子どもは視力が悪いことを自覚できないため、物を見ている時に日頃と違う様子や症状がないか普段から気をつけて見るようにしてください。

視力低下や目の異常のサインかも・・・

- * テレビや絵本に近付いて見る
- * 明るい戸外でまぶしがる
- * 目を細めて見る
- * 上目遣いに物を見る
- * 目つきが悪い、目が寄っている
- * 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

小学部 「正しい手洗い」を学習しています

【低学年：エプロンシアターの様子】

【高学年：手洗いチェッカーで汚れを確かめている様子】



8・9月は小学部に手洗い指導をしました。低学年の子どもたちにはエプロンシアターを行い、歌に合わせて正しい手洗い方法を学び、上手に洗えるように学習しました。「病気になるように手洗いを頑張る。」「手首を忘れず洗う。」等たくさんの感想が出ました。高学年の子どもたちには手洗いチェッカーを用い、手のどの部分にバイ菌が付きやすいのかを確かめました。チェッカーで確認することで、目には見えない汚れがたくさん付いていることに気付くことができました。自分の手の汚れに驚いている子どもたちも多く、手洗いの大切さをより実感することができました。