

10がっ保健だより 2026.10

こんげつ
今月のひとこと

あい知県立古知野高等学校 定時制

暑さも一段落し、朝晩がすっかり涼しくなってきました。気温差で体調を崩していませんか。体調が悪くて保健室へ来室する人が増えています。これからの季節は、空気が乾燥して感染症が流行しやすくなります。そのため、手洗いや換気などの基本的な感染症対策をもう一度確認しましょう。

10月10日は目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。愛護とは、大切にすることをいいます。

10の数字を二つ並べて横にすると、目やまゆげに見えることから10月10日は目を大切にする日となりました。

目の疲れは視力の低下にもつながります。生活習慣を見直して、目を大切にしましょう。

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。



正しく手洗いできるようになろう！

10月15日はユニセフが設定した「世界手洗いの日」です。トイレの後や食事の前、外出した後などは石鹸を使って、正しく手を洗いましょう。

ただ て あら ほう ほう

正しい手洗い方法

あら 洗って、なが 流して、せいかつ 清潔な手に！

ハンドソープ

1 流水で手をぬらし、石けんをつけて手のひらをよくこする。

2 手の甲をのばすようにこする。

3 ゆびさき 指先・爪の間に念入りにこする。

4 ゆび あいだ 指の間に洗う。

5 おやゆび 親指と手のひらをねじり洗います。

6 ゆびさき 指先を手のひらにあてて、えん えん 円を描くようにこする。

7 てくび 手首を洗う。

8 流水で石けんをしっかりと洗い流す。

9 清潔なタオルやペーパータオルで水分をふき取る。

10 きれいに なりました！

手洗いのポイント

- 石けんをしっかりと泡立てて、すみずみまで洗いましょう。
- 洗う時間の目安は30秒以上です。

手を洗う タイミング

- 食事の前
- トイレの後
- 外から帰ったとき
- せきや くしゃみ、はなを かんた 後など

自分で自分の機嫌をとってみよう！

みなさんは、毎日元気に過ごせていますか？ 楽しい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラする日もあると思います。でも、そういうマイナスな日にこそ自分で自分の機嫌を取ってみましょう。

例えば、自分で自分を褒めてみてはどうでしょうか。「朝起きられた自分えらい！最高！」「学校サボらずに行けた自分すごい！」など、どんどん褒めてください。きっと褒めているうちに気分が上がっていきます。そんな風に自分の心のメンテナンスができるのは本当に素晴らしいことです！早速私も…毎月保健だより作ってる私えらい!!!