# ほけんだより10月

令和７年９月３０日
板橋区立志村坂下小学校
養護教諭

## この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!?」というときは、カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です！　汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

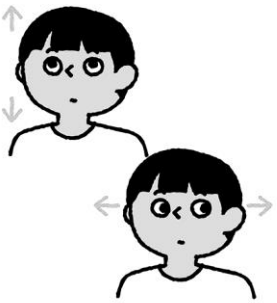
毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

### 寒暖の差に注意

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう

## 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。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。

近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。

40℃くらいの蒸しタオル等で、５～10分程度温める。

痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

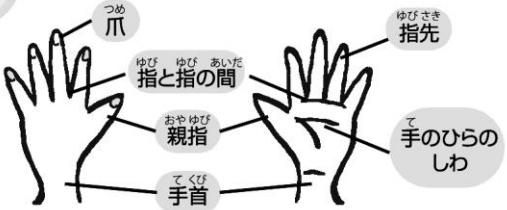
## 10月15日は世界手洗いの日　手洗いのポイントは？

＊かぜ・インフルエンザを予防しよう。

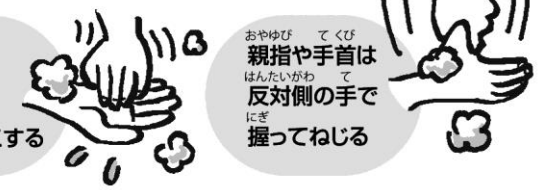
### 手をぬらして石けんをよく泡立てる

泡が汚れを吸い上げる!

### 洗い残しやすい箇所に注意する




### 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

### 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!