

# ほけんだより 10月

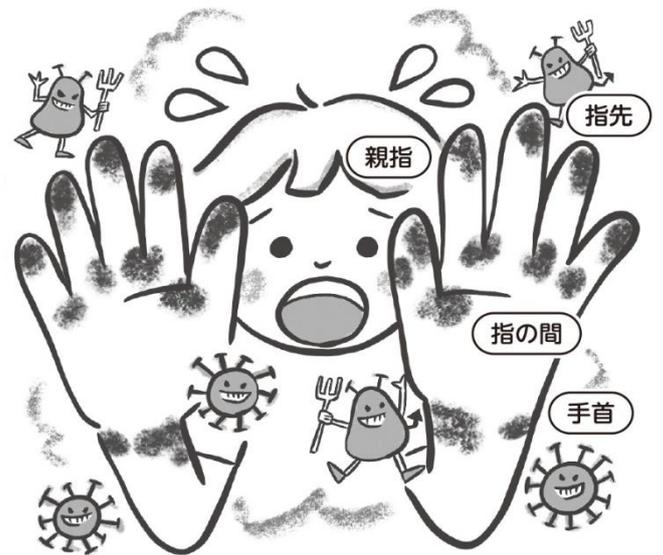
令和5年10月6日

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

昼間は少し暑くても、朝晩は涼しいな、寒いなど感じる日が増えてきました。カーディガン等の羽織れる上着を用意する等、調節しやすい服装だと安心ですね。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症の流行もニュースでよく見かけますね。一人ひとりの心がけで感染症拡大を予防しましょう。手洗い・うがい・換気・生活リズムを整える等の健康管理をお願いします。



きれいな  
手になってる？



みなさん、食事の前、トイレの後、体育や休み時間の後、帰宅してすぐ等、石鹸で手洗いをしていますか？親指、指先、指の間、手首の洗い残しに注意して行ってくださいね！



## 秋の花粉症について



日本で「花粉症」と言えば、「スギ・ヒノキ花粉症」ですが、スギ・ヒノキ以外にも多くの樹木や草花の花粉症があります。夏から秋にかけて、眼のかゆみやくしゃみ、鼻水などの症状が出たら、草花の花粉による「秋の花粉症」かもしれません。秋の花粉症には、イネ科（ススキ）やキク科（ブタクサ、ヨモギ）、カナムグラなどがあります。これらの植物は、道路わきや公園、河川敷などに生息していることが多いです。飛散距離はスギ・ヒノキだと数十～300kmと遠くまで飛ぶのに比べ、100m程度と短いため、近づかないことで症状が抑えられます。もし、気になる症状がある場合は、一度病院を受診してみてください。



# 「プライベートゾーン」 知っていますか？



口、顔、水着で隠れるところを「プライベートゾーン」と言い、そこは自分だけの大切な場所です。

## 自分のを

- ・写真を撮らせない、写真を人にあげない
- ・触らせない
- ・見せない

## 人のを

- ・写真を撮らない、写真をもらわない
- ・触らない
- ・見ない

**自分も相手も大切にしよう！**

## 下着で温活しよう

秋がだんだんと近づき、気温の変化が激しくなっています。冷えは「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠など、様々な症状を引き起こす原因になります。そんな時の強い味方が下着です。下着には汗を吸い取る働きのほか、体温調節にも役立ちます。というのも、下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。今まで着たことがない人も、ぜひ試してみてくださいね。

ほめことば

# さしすせそ

みんなのいいところを見つけて、お互いにほめあえば、きっと仲良く楽しくすごせますよ！

さ さすがだね！

し じょうずだね。知らなかった

す すごいね。すてきだね

せ センスがいいね

そ そうだね。そのとおりだね

