



令和7年度
島尻特別支援学校
保健室

朝や夜は少しずつ涼しい風を感じられる日も増えてきましたが、
日中はまだまだ日差しが強く熱中症の危険もあります。みなさん
11月の運動会に向けて練習も頑張っていることと思います。こま
めな水分補給やしっかり睡眠をとるなど暑さ対策を忘れずに
過ごしていきましょう。



10月の保健目標

- 目を大切によ
- けがの予防と手当を知ろう



10月10日は目の愛護デー

10月10日を横にすると、目のように見えることから、
この日を目の愛護デーとしています。勉強に読書、ゲームや
スマホなどなど、目はいつもフル回転で働いています。
目を大切にすることを考えてみましょう。

10月
10日



疲れ目チェック

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい

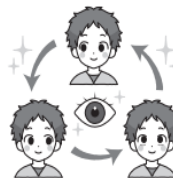


チェックが多いほど、目が疲れているかも。
目を休ませてあげましょう。
それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

疲れ目の予防・軽減ポイント！

目を動かす

指を見ながら、その指を
近づけたり、遠ざけたりする。
顔を動かさないように目をぐ
るっと1周させる。



遠くを見る

窓の外の景色を眺めたり
遠くの看板などの
文字を読んだりする。



まばたきをする

意識してまばたきの回数を
増やしましょう。目の表面が潤い、
目の周りの筋肉もほぐれます。



目を温める

ホットタオルなどを目に当てて
血流を良くしましょう。



うん どう まえ
運動前にチェック!

ケガを防ごう!

つめ き
爪は切っていますか?

つめ なが じ ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ あ
靴のサイズは合っていますか?

ぬ け たり、くつ
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



ちようしよく
朝食は
食べましたか?

からだ のう
体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。



ぜん じつ
前日は
よく寝ましたか?

ね ぶ せき はん だんりよく お
寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。



じゆん び うん どう
準備運動は
しましたか?

きゆう からだ うご
急に体を動かすとケガを
しやすくなります。



せ かい て あら
10月15日は「世界手洗いの日」
じ ぶん て あら
自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いました? れをつけよう

そと かえ
*外から帰ってきたとき *トイレの後
*ごはんの前 *ペットなどをさわった後

どこを洗った? れをつけよう

て 手のひら *手の甲 *指の間
*つめの先 *親指のまわり *手首



チェックしよう

- ☐ せっけんを使って洗った
- ☐ 洗った後はせいいつなハンカチや
タオルでふいた
- ☐ 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正
しい手洗いができています。
もし丸がなかったところ
があったら、次に手洗いをす
るときに意識してみましよう。



かんせんしょうじょうほう 感染症情報

沖縄県感染状況によると第38週は前週よりイン
フルンザ 患者数が増加しています。本校の感染状況につ
いては保健室前で日ごとに更新していますので
ご確認ください。

定点あたり報告数

疫学週	第36週	第37週	第38週
対象月日	9/1~9/7	9/8~9/14	9/15~9/21
インフルンザ	3.16	4.93	7.04
COVID-19	5.49	4.84	4.73

沖縄県 HP:インフルンザ・COVID-19 流行状況(2025年第38週)より引用↑

更なる流行の拡大を防ぐため、「手洗い」「咳エチケット」
「換気」等の感染症予防を心がけていきましょう。



しゅっせきていしきかん かくにん
~出席停止期間の確認~

インフルンザ出席停止期間

→発症後5日、かつ、解熱後2日経過するまで。(幼稚園は発症した後5日
を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまで)

新型コロナウイルス出席停止期間

→発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

同居家族がインフルンザ及び新型コロナウイルスに罹患した場合

→本校では、同居家族の発症後、その翌日から3日間の出席停止のご協力を
依頼しています。(別の同居家族が発症した場合は、改めてその発症日を
0日とし、翌日から3日間の出席停止となります。)



「10月15日は世界手洗いの日」

上のチェック項目で
自分の手洗いをチェックしてみましよう!