

10月 ほけんだより

沖縄県立沖縄高等特別支援学校
10月発行

ほけんもくひょう
10月の保健目標

め けんこう かんが
目の健康を考えよう!



たいせつな目はたくさんのもにまもられているよ!

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

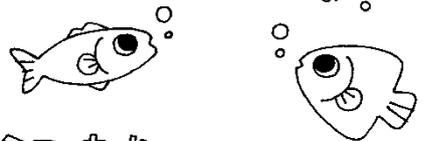
まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ!

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。

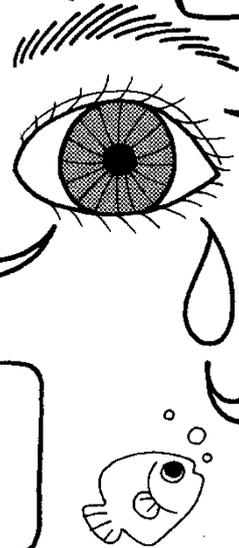


まばたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ

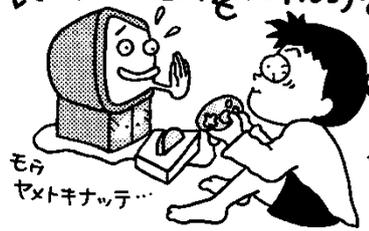
ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!



10月10日は
目の愛護デー

~目にやさしい生活
心がけていますか?~

長時間近くを見続けな



正しい姿勢で勉強しよう



前髪、目にかかってない?



バランスのとれた食生活



たまには
ゆっくり





しんがた 新型コロナウイルス感染症対策



おきなわけん かんせんしゃすう すこ へ かんせんしょうたいさく ゆだん は できま せん。デルタ株は従来株以上に、
 沖縄県での感染者数が少しずつ減っていますが、まだまだ油断はできません。デルタ株は従来株以上に、
 マイクロ飛沫感染をします。

したの 図 を ご 覧 ください。ぬの や ウレタン で 作 ら れ た マスク に 比 べ て、ふしよ ぐ 布 マスク の 方 が、ひまつ の ひ き ん お き
 える 効果 が 高 い 傾 向 に あ る こ と が 分 か り ます。

マスクやフェイスシールドの効果 HUFFPOST



スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果。豊橋技術科学大学による実験値を元にハフポスト日本版が作成

ただ ちやくようほうほう マスクの正しい着用方法

マスクの上や横に隙間があると、飛沫が入ってくるので、ノーズフィット部分を W 字に折り、鼻の隙間をなくすようにしましょう。



※画像：エリエール 「つけ方次第で効果が上がる！マスクのより良いつけ方」 <https://www.elleair.jp/article/cm-movie/movie/201999/>



保護者の皆さまへお願い



★毎日、生徒や同居する家族の体調確認と体温測定をお願いします★

- ①発熱や風邪症状等の普段と違う様子がある
 - ②同居する家族に発熱や風邪症状がある
 - ③生徒や同居する家族が PCR 検査を受ける・濃厚接触者と判定される
- 上記に当てはまる場合は、登校を控えるようご協力頂く場合があります。
- 在学・通学する生徒は、**登校前**に学校へご連絡していただきますようお願いいたします。

TEL:098-973-1661 部屋担当担任まで

- 自宅待機の生徒は、午前中に学校へご連絡していただきますようお願いいたします。

※繋がらない場合、休日・夜間は Mail : school@okiko-sh.open.ed.jp へご連絡ください。