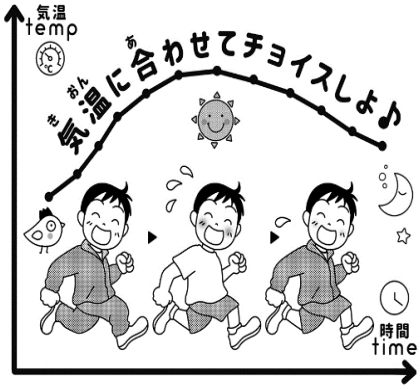
+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:
天竜特別支援学校保健室
令和５年 １０月６日
+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*



昼間は暑いのに朝晩は意外に冷え込むなど、この気温の寒暖差に体が疲れていませんか？寒暖差疲労がたまると体がだるく感じたり、肩がこったり食欲が落ちたりします。対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めてリラックスしましょう。また早めに寝て十分な睡眠時間を　確保することも大事です。自分の体を労わってあげましょう。

10月の保健目標　目を大切にしよう

目と姿勢を守る！　～スマートフォン・ゲームとの付き合い方～

付き合い方をあらためて見直してみましょう。

【目がしょぼしょぼする・・・】

瞬きが減っていませんか？目を休ませていますか？

【目が疲れたら・・・】

20分毎に２０秒間、２０フィート（約６m）離れたものを見て目を休ませます。

ゆっくりと遠くの景色を眺めるなどしましょう。

10月17日（火）～23日（月）は「薬と健康の週間」

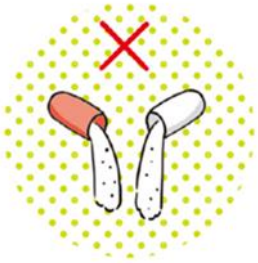
薬の飲み方・使い方を間違えると健康を害したり、薬の効果が期待できなかったりします。安全と正しい効き目のための正しい飲み方は下記のとおりです。

また特に病院で出してもらったお薬はその人の症状や病気の原因、年齢に合わせて作られているので、同じ症状であっても他の人の薬では正しい効果は出ません。「薬は人にあげない・人からもらわない」を守ってください。

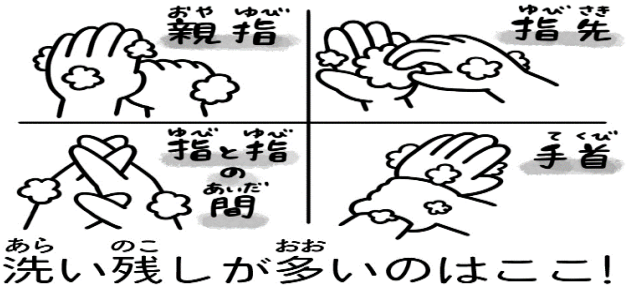
●使う前に説明書をよく読む

●用法・用量を必ず守る

●飲み薬はコップ一杯くらいの水かぬるま湯で飲む



●カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない



正しい手洗いの仕方を知っていますか？たかが手洗い、されど手洗い。簡単だと思っているかもしれませんが、洗い残しが結構多いです。感染症にかからないためには手洗いすることが効果的です。石鹸を使って、正しい手洗いの仕方を身につけて感染症にかからないようにしましょう。

保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症の罹患者が多くなってきています。新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、まず学校に連絡をお願いします。出席停止が解除されるまで、毎日２回（午前と午後）の体温を測定し「新型コロナウイルス・インフルエンザ経過報告書」の用紙に記入してください。登校する際には「新型コロナウイルス・インフルエンザ経過報告書」を忘れずに学校へ提出してください。

出席停止解除後も発症から１０日を過ぎるまではマスクの着用をおねがいします。