

# 保健だより 10月



\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:

天竜特別支援学校保健室  
令和4年10月7日

\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:

吹く風に秋の気配を感じるようになりました。昼間はまだまだ暑い日もあるため、寒暖差で疲労がたまり、体調を崩しやすくなります。寒いときは一枚着て、暑いときは脱ぐなど衣服で調節をして、元気に過ごしましょう。新型コロナウイルス感染症も減少傾向ですが、まだまだ油断できません。引き続き、感染対策に努めていきましょう。

## 【10月の保健目標】目を大切にしよう！

0.1	送	目	め	こ
0.2	り	に	ま	め
0.3	ま	や	め	に
0.4	し	さ	し	休
0.5	し	い	け	け
0.6	う	い	い	い
0.7		生	を	を
0.8		活		
0.9		を		
1.0				

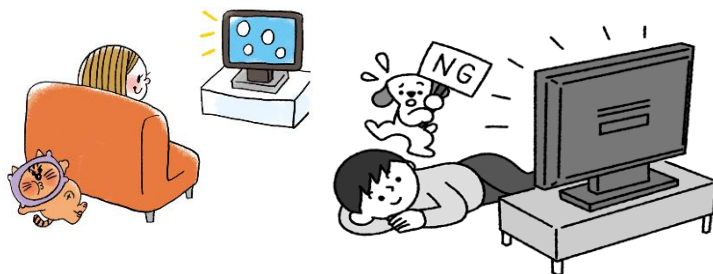


子どもの視力低下は近年増加傾向にあります。本校の4月の健康診断の結果でも視力低下の児童生徒が多い傾向にあります。近視は遠くのものが、見えづらくなり生活するうえで不便なことがでてきます。近視の予防として、日頃から、大切な目を健康に保つために、次のことに気をつけましょう。

目を休めるためにも、早く寝よう。



テレビを見るときは座って画面から離れて見よう。



画面から目を30cm以上離しましょう。



パソコンやスマホなどの画面を長時間見続けない。

本を読むときは明るい場所で読みましょう。



目を休ませよう。遠くをみましよう。

### 保護者の方へ

9月に身体測定を行いました。その結果を配布していますので、御確認ください。

め たいそう  
目の体操をやってみよう！

じゅぎょう やす じかん いえ み つか かん  
授業のあとの休み時間や、家でテレビを見たあと、「目が疲れたな・・・」と感じたら！



①目を強くつぶる ②目を大きくあける ③上を見る ④下を見る ⑤右を見る ⑥左を見る

くすり ただ つか  
薬を正しく使えていますか？10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。  
くすり けんこう しゅうかん

の ぐすり の かた  
飲み薬の飲み方と  
飲み方と  
タイミングをチェック

の かた  
飲み方

ジュースや牛乳はNG。  
水かぬるま湯で



用法（飲み方）・  
用量（飲む量）を守る



病院で出された薬は  
「あげない」「もらわない」



わったり  
開けたりせずに飲む



の  
飲むタイミング



食前…食事の20～30分前  
食後…食事が終わって20～30分後まで  
食間…食事と食事の間  
(食事の2時間後くらいがめやす)  
頓服…症状が出たときに必要に応じて

てあら  
手洗いをしましょう！

あき らゆ  
秋から冬にかけてウイルスが活発に活動をするため、  
かんせんしょう  
感染症にかかりやすくなります。新型  
しんがた  
新型コロナウイルス  
もそうですが、インフルエンザウイルスや溶連菌感染症、  
ようれんきんかんせんしょう  
ロタウイルス・ノロウイルス感染症など、これらのウイ  
かんせんしょう  
ルスに対する感染対策には手洗いが基本になります。再度  
てあら  
手洗いのポイントを知って、毎日実行しましょう。



あら のこ おお  
洗い残しが多いのはここ！