

ほけんだより10月

れいわ ねん がつ ぐんまけんりつたてばやしこうとうとくべつしえんがっこう
 令和6年10月 群馬県立館林高等特別支援学校



きおんさ たいちようふりょう よぼう 気温差による体調不良を予防しよう!

あさゆうすず さむい かん ひ いっぽう にちちゆう あつ ひ
 朝夕涼しくなり、寒いと感じる日もある一方で、日中はまだ暑くなる日もあります。
 かんだんさ げば じき たいちよう じき がつ がっこうぎょうじ
 寒暖差の激しいこの時期は、体調をくずしやすい時期です。10月は学校行事もたくさん
 あります。服装を調節して、暑さと寒さに対応し、しっかり体調を整えましょう 😊



☞ かぜをひいたり、体調をくずさないようにするために・・・

てあら
手洗い・うがいをする

うんどう えいよう きゅうよう たいちよう とどの
運動・栄養・休養で体調を整える

つか すとれす
疲れ・ストレスをためない

め やさ せいかつ こころ がつ か め あいごでー 目に優しい生活を心がけよう・・・10月10日は目の愛護デー

ちようじかん ちか み
長時間、近くを見すぎている?

たまには遠くを見て、目を休めよう

へや くら
部屋、暗くない?

へや あか
部屋を明るくしてみよう

まえがみ め
前髪、目にかかっていない?

き 切ったりとめたりして、
め 目にかからないように!

べんきようちゆう しせい だいじようぶ
勉強中の姿勢、大丈夫?

せなかぴん せんち はな
背中ピン!で、30センチは離そう


め つか
目が疲れたら
め たいそう
目の体操をしよう

- ① ひらく 開く
- ② と 閉じる
- ③ ひだり 左
- ④ みぎ 右
- ⑤ うえ 上
- ⑥ した 下

てあら ぼいんと がつ にち せかいてあら ひ 手洗いのポイント・・・10月15日は世界手洗いの日

ふゆ む かんせんしょうたいさく たいせつ きおん ひく くうき かんそう ういるす
冬に向けて、感染症対策が大切です。なぜなら、気温が低くなり空気が乾燥すると、ウイルスが
かっぱつ さいむ たいおん さ たいしゃ めんえき きのう さ
活発になるからです。また、寒くなり体温が下がると、代謝や免疫の機能が下がります。


て 手をぬらして石けんをよく泡立てる




あわ よこ す あ
泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして 30秒以上かけて洗う


ゆびさき つめ
指先や爪は
はんたいがわ
反対側の
手のひらでこする




おやゆび てくび
親指や手首は
はんたいがわ
反対側の手で
にぎ
握ってねじる



あら のこ 洗い残しやすい箇所に注意する



**りゆうすい 流水でしっかり洗い流し、
せいけつ 清潔なタオルなどで
あすけ 水気を拭き取る**



たおる きょうよう
タオルの共用はしないようにね!

くすり ただ つか 薬は正しく使いましょう!・・・薬と健康の週間

がつ にち 10月17～23日は「薬と健康の週間」です。医薬品を正しく使用することの大切さ、薬剤師が果たす役割の大切さを知るためにあります。

**の の たくさん飲めば飲むほど
こう か 効果がある?**

↓

ふくさよう ちゅうどくしょうじょう
副作用や中毒症状が
あらわ 現れることも。
くすり き 薬は決められた用量を
かなら まも 必ず守りましょう!



**み かいふう 未開封なら使用期限が
しやうきげん 切れていても大丈夫?**

↓

へんしつ 変質したり効果が
こう か 低下していることも。
ていか 期限の切れた薬は
きげん き 使わずに捨ててください。



がつ たいじゅうそくてい ○10月の体重測定

こんげつ ついたち か おこな こんかい たいじゅう そくてい
今月は、1日(火)に行います。今回は体重のみを測定します。
そくてい お たいじゅう きろく し
測定が終わったら、「体重の記録」でお知らせします。



まら そんたいかい 〇マラソン大会に向けて

がつ か こうないまら そんたいかい おこな しそうび がつ にち さんか うむ さんか
12月6日に校内マラソン大会が行われます(試走日は11月29日)。参加の有無、参加するにあたっての注意事項について、主治医に相談をして、学校へ報告をお願いします。