

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 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 し き たいちよう し 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

め つか
 目が疲れたら
 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

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 だいじょうぶ
勉強中の姿勢、大丈夫?

せなかぴん 背中ピン!で、30センチは離そう

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 たおる 清潔なタオルなどで
みずけ ふ と 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

がつか にち くすり けんこう しゅうかん いやくひん ただ しょう たいせつ やくざいし は
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
やくわり たいせつ し
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 しょうりょう
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 しょう きげん
き 切れていても大丈夫?**

↓

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



がつか 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 む ○マラソン大会に向けて

がつか か こうないまら そんたいかい おこな しそうび がつか 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
ちゅういじこう しゅじい そうだん がっこう ほうこく ねが
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。