

ほけんだよい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7年10月 群馬県立館林高等特別支援学校



じぶんじしん からだ けんこうちえっく 自分自身の体を健康チェックしよう！

ひるま まだ あつ なる ひ も ありますが、あさゆう すず かん 朝夕は涼しく感じるようになりました。1、2年生は
しゅくはくぎょうじ まいあさ じぶん からだ ちょうし じぶんじしん ちえっく
宿泊行事もひかえています。毎朝、自分の体の調子を自分自身でチェックしてみましょ

う！もし気になることがあったら、げんいん かんが せいかつ かいぜん たいちょう とどの
原因を考え生活を改善し、体調を整えていきましょう！😊



①ぐっすり ねむ 眠れましたか	②顔色は かおいろ いいですか ○ ×	③体の調子は からだ ちょうし いいですか	④朝ごはんを あさ た 食べましたか	⑤排便が はいべん ありましたか
--------------------------------	---	--------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------

め せいかつ 目にやさしい生活をしよう

たいせつ め けんこう まも ひごろ き
大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。



- ◆ときどき目を休ませる(目をつぶる・まばたきをする)
- ◆正しい姿勢で勉強する
- ◆前髪が目にかからないようにする
- ◆栄養バランスのよい食事をとる
- ◆夜、寝る前にスマホを使わない
- ◆たまには、遠くを眺める

ちゅうい てれび すまほ め みかた 注意！テレビやスマホ、目によくない見方は？

ちか
近づきすぎ



ねころ み
寝転んで見る

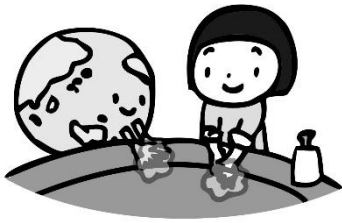


くら へや み
暗い部屋で見る



なが じかん みつづ
長い時間見続ける





感染症予防の基本！手のどこをよく洗う？

10月15日は
世界手あらいの日

手の洗い方と洗う場所

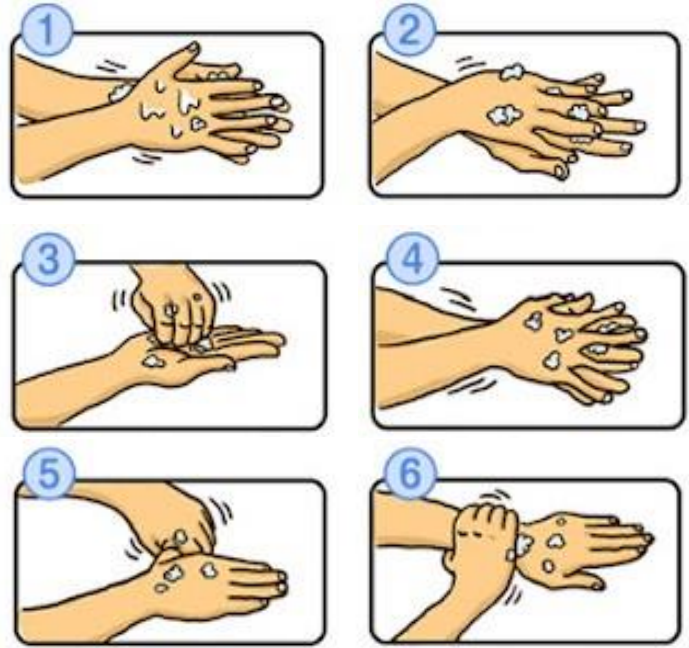
流水で流して、せっけんを泡立てる

次の6カ所を順によく洗う

- ①手のひら ②手の甲
- ③指先・爪 ④指の間
- ⑤親指・付け根 ⑥手首

流水でよく流す

きれいなタオル・ハンカチで拭く



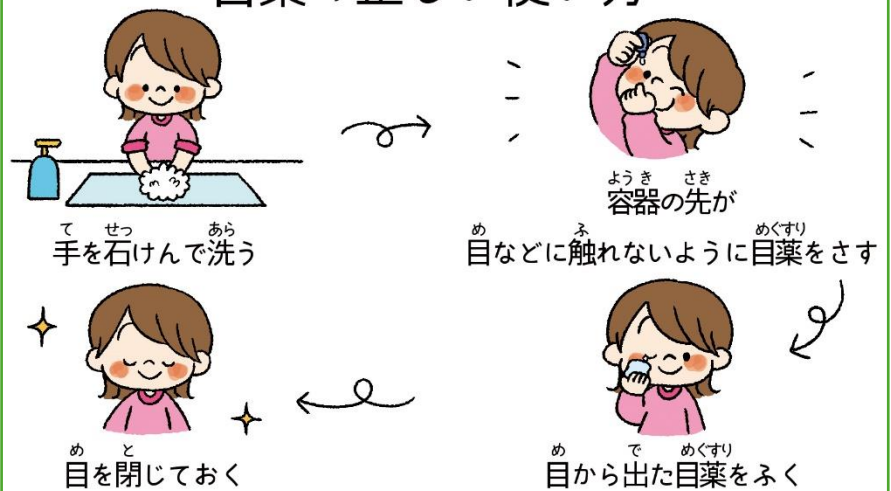
薬の正しい使い方・・・10月17～23日は「薬と健康の週間」

薬は具合の悪いところを治すためのものです。使い方を違えると体にとって害になります。自分の薬の使い方を見直しましょう。

* 薬を使うときのポイント

- 決められた飲む量と時間を守る。
- 水かぬるめのお湯で飲む。
- 人に薬をあげない。もらわない。
- 薬の使用期限をよく確認する。

目薬の正しい使い方



○10月の体重測定

今月は、1日(水)に行います。今回は体重のみを測定します。
測定が終わったら、「体重の記録」でお知らせします。

○マラソン大会に向けて

12月5日に校内マラソン大会が行われます(試走日は11月28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。

