

ほけんだより 10月

れいわ ねん がつ
令和5年10月

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
群馬県立館林高等特別支援学校



「暑い」から「寒い」へ・・・気温の変化に注意しましょう！

ようやく暑さが落ち着き、朝夕に涼しさが感じられるようになりました。
一方で、日中急に気温が上がる日もあります。「脱ぐ」「着る」がしやすい
服装で、気温の差による体調不良を予防しましょう😊



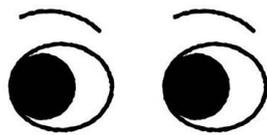
目と姿勢を守る！スマホ・ゲームとの付き合い方

<p>部屋を明るくする</p>	<p>ときどき休む</p>	<p>目と画面を近づけすぎない</p>
<p>「寝ながら」「猫背」をしない</p>	<p>食事の時は使わない</p>	<p>歩きながら使わない</p>

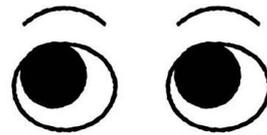
……目が疲れたら、目の体操をしましょう……



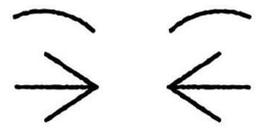
↑上を見る



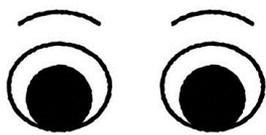
←左を見る



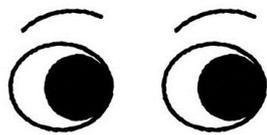
左回り



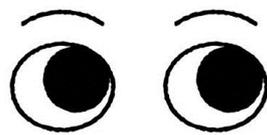
ギュッと閉じて



↓下を見る



→右を見る



右回り



ぱっぴら開く

薬の飲み方を守ろう・・・17～23日は『薬と健康の週間』

薬は、私たちが健康に過ごすためには欠かせないものの一つといえます。しかし、飲み方を間違えると、かえって体調が悪くさせることもあります。安全に正しく使うようにしましょう。

○薬の飲み方で注意すること

用法・用量を守る

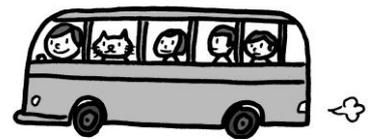
水かぬるま湯で飲む

勝手に割ったりあけたりしない

処方薬はあげない・もらわない

校外での行事に向けて、体調を整えよう！

10月は宿泊行事や校外学習が予定されています。楽しく活動するために、心も体も健康な状態で出発の日を迎えましょう。



たいちょうかんり
体調管理
のために
たいせつ
大切なこと

はやねはやお
早寝早起き



いちにち
1日3度の食事



べんつう
便通を整える



10月の体重測定

今月は、2日(月)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。

