

ほけんだより



令和5年10月2日(月)
京都府立井手やまぶき支援学校
保健室

10月の保健目標：目を大切にしよう!

朝晩の気温が落ち着いて、少しずつ秋らしい気候になりました。
暑い夏の疲れは残っていませんか?
今年はどうな秋にしたいですか?読書の秋?スポーツの秋?
10月は、中学部と高等部の修学旅行や小学部の校外学習があります。初めての体験や初めて見るもの、人との出会いなど、ドキドキとワクワクの気持ちでいっぱいだと思います。大切なことは、当日を元気に迎えるために、規則正しい生活を心がけましょう。
また、みんなが楽しく過ごせるように準備を頑張ってくださいね。



規則正しい生活は
目にも良いよ



スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

やってみよう目のストレッチ

- ① 左右交互にウイंक……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

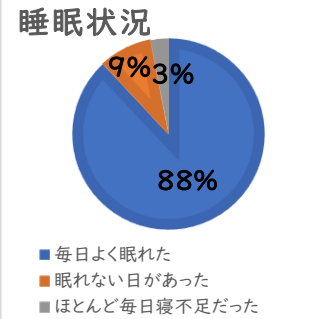
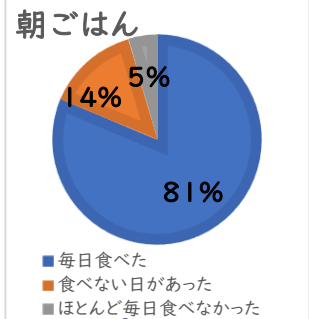


10月8日は
骨と関節の日

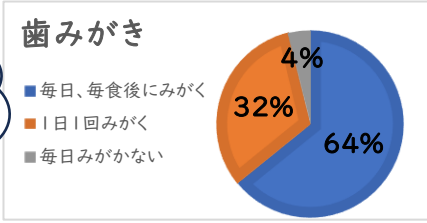
10月15日は
世界手洗いの日

忘れ物はない?
お薬・水筒…

夏休み明け健康調査に御協力いただき、ありがとうございました。



令和4年度は、朝ごはんを毎日食べた人は86%でした。



目によい食べ物を食べよう!



10月の保健行事のお知らせ
10月2日(月) 発育測定 [個別]
※「こころの相談」「歯科検診(未検者)・歯科健康相談(対象者)」
「整形外科相談(対象者)」「RUNRUNRUN前健康相談」は、11月に予定しています。