



令和8年10月1日(木)
京都府立井手やまぶき支援学校
保健室

読書の秋、勉強の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。みんなはどんな秋にしたいですか？

10月も秋のいろいろな行事がありますね。早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整え、季節の変わり目で体調を崩さず、元気に過ごせるようにしましょう！



ようごきょうゆ
養護教諭の

井本 安音 (いもと あのん)

はじめまして。柳澤先生の産休代替の
井本 安音です。どうぞよろしくお願いします。

10月の予定

5日(月) 発育測定(対象者)



秋は
服装で
体温を
調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安	25℃	半袖シャツ
	20℃	長袖シャツ
	15℃	カーディガン
	10℃	セーター
	5℃	薄手のコート
	0℃	コート
		ダウンコート



こんなこと
していませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



ほけんしつの窓



夏休みが明けてから、1か月が経ちました。残暑が続
き、朝晩は涼しく気温差がありますが、学校では、元気な
姿を見ることができました。秋はいろいろな行事があり
ます。子どもたちが楽しい学校生活を送れるようサポート
していきます。