



# ほけんだより 10月

南山城支援学校  
保健部 No.6

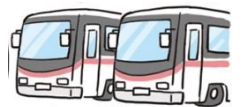


厳しい夏の暑さからようやく秋の空気に入れ替わりました。学校祭や修学旅行、校外学習等楽しい行事が続きます。感染症の流行も続いています。衣服の調整をして体調に気を付けて過ごしましょう。



## もうすぐ修学旅行！校外学習！

～100倍楽しむポイント☆～



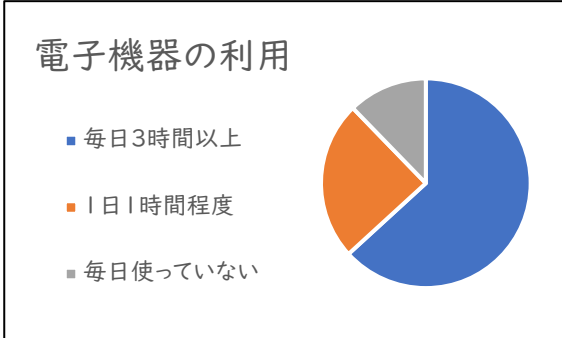
普段の学校生活と異なる場所では、思わぬけがや体調不良の可能性もあります。以下の点に気をつけて、けがや事故がないよう最後まで楽しく元気に過ごしましょう。

乗り物酔い対策			
	酔い止めの薬は 乗る30分前までに飲む	睡眠・食事で 体調を整えておく	絶対酔わない！と 強い気持ちをもつ
お腹のトラブル対策			
	食事抜き・食べ過ぎはしない	トイレを我慢しない	お腹を締め付ける 服装は避ける
だるい・つかれた対策			
	前の日まで疲れを ためないように過ごす	消灯時間を守り、 睡眠時間を減らさない	楽しくても はしゃぎすぎない
感染症対策			
	こまめに手洗いうがいを する	健康観察を いつもより丁寧に行う	風邪症状がある場合は、 早めに病院へ行く



め  
目としせいをまもる!  
スマホ・ゲームとのつきあい方 かた

スマートフォンやパソコン、タブレットは、今では私たちの生活にかかせないものになりました。夏休みの健康調査でも、8割ぐらいの人がこれらの電子機器の利用をしており、半数以上の人々が毎日3時間以上利用していることがわかりました。目と姿勢の健康のためにも、いまいちど使い方を見直してみましょう。



部屋を明るくする	1時間に15分は休憩をする	目と画面の距離は30cm離す
寝ながらの使用や猫背での使用は避ける	食事の時には使わない	歩きながら使わない

10月の保健行事予定

食欲の秋ですね!

10/13(金) 修学旅行前検診(中・高 修学旅行参加予定者)

10/16(月) 運動器検診(小・対象者のみ)

