

ほけんだより 10月

南山城支援学校
保健部 No.8



2学期が始まってからも気温の高い日が続いていましたが、9月末頃からやっと朝晩が涼しく、秋らしくなりました。夕方に暗くなるのも少しずつ早くなってきましたね。

9月30日から始まった学校祭!!楽しく過ごしていますか?みんなで協力して取り組んできた成果を発揮できていますか?保健室でもいろいろなところから聞こえる音楽にここがウキウキしたり、練習をくり返す中でどんどん良くなっている取組にワクワクしたり、みなさんの頑張っている姿からエネルギーをもらっています。保健室からも「がんばれ～」と応援しています。

10月5日はスポーツ交流会、10月16日～18日は高等部の修学旅行、各学部では校外学習等、行事が続きます。10月も元気いっぱい過ごせるように、食事ですっかりとエネルギーを取り入れて、睡眠でこころとからだをゆっくり休めて、運動で体力づくりをしていきましょう。

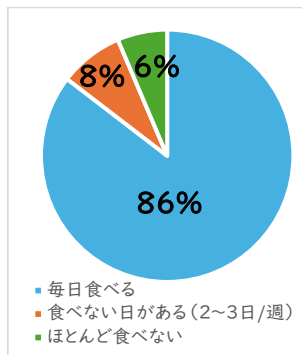
10月の保健行事予定

- 8日(火) 発育測定(個別)
- 9日(水) 発育測定(個別)
- 21日(月) 整形検診(中学部)
- 24日(木) 歯科検診(全学部)
- 31日(木) 歯科検診(予備日)

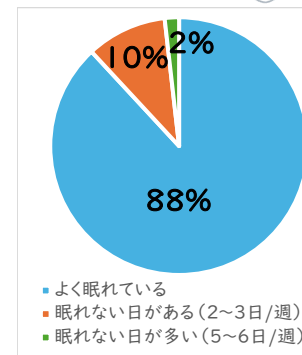


☆夏休み明け健康調査の集計結果☆

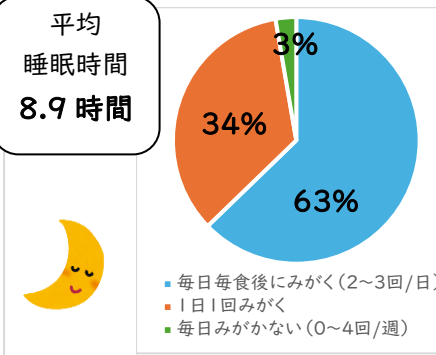
※御協力いただきましてありがとうございました。



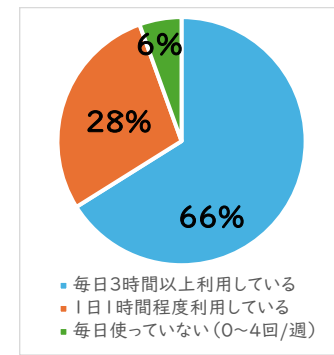
すいみん



はみがき

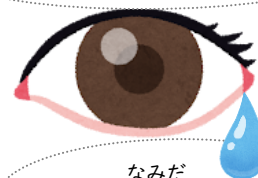


電子機器



～ 10月10日は目の愛護デー ～

まつげ: 目を守ってくれるよ



なみだ
目の汚れを洗い流してくれるよ

目を大切にしよう! という日です。

自分の目を観察してみよう。

目のまわりにはどんなものがあるかな?

目を大切にするにはどうすればよいかな?

ホットアイマスク
目の疲れがやわらぐよ



～ 10月17日～23日は薬と健康の週間 ～

薬は正しく使いましょう!

使用量・使用方法(使用する時間・回数・使い方)は正しいですか?

*困ったときは薬剤師さんに相談しましょう。

