ほけんだより

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、 載らしくなりました。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ろがウキウキした 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 など、ぎょうじ ララブ 等、行事が続きます。10月も元気いっぱい過ごせるように、食事でし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。

なみだ 。 まご あら なが 目の汚れを洗い流してくれるよ

O日は目の愛護

曽を大切にしよう! という肖です。 まつげ: 曽をやってくれるよ

自分の曽を観察してみよう。

買のまわりにはどんなものがあるかな?

曽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 首の疲れがやわらぐよ

~ 10月17日~23日は薬と健康の週間

^{くすり ただ} っか 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 だ正しいですか?

*困ったときは薬剤師さんに相談しましょう。



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)





※御協力いただきましてありがとうございました。

あさごはん





はみがき

平均

睡眠時間

8.9 時間



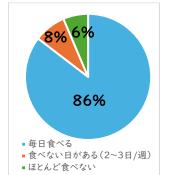


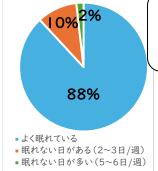


なっやす な けんこうちょうさけっか なっやす 5000 夏休み明け健康調査結果より、夏休み中も80%の みなさんが元気に過ごせたと回答していました。

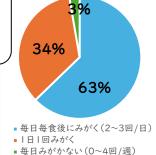
また、2学期が始まってからも元気に学校に登校して います。朝ごはん・睡眠の調査からも、90%近い人が生 がう 活リズムよく過ごせていて素晴らしいです。

高等部2年生は、元気に修学旅行に行くために、生 活リズムを整えて、こころとからだの準備をしましょう。











■毎日使っていない(0~4回/週)