

ほけんだより 10月号



向日が丘支援学校
保健室
令和8年9月30日

空を見上げると雲が高いところにあり、さわやかな風が感じられる秋になりました。日中は過ごしやすいくちが多くなる季節です。10月は修学旅行を控えている人もいますね。行事も多くなってくる季節です。元気に参加できるように、体調を整えて過ごしましょう。

10月の保健行事

●体重測定

1日(木) 高等部

2日(金) 中学部

5日(月) 小学部

●医療相談 ※

20日(火)



※ 医療相談について

医療相談とは、本校学校医による健康相談です。健康面や学校生活に関することで、気になることがあれば御相談いただけます。相談を希望される場合は担任までお知らせください。なお、助言を受ける機会であり、診察ではないことを御承知おきください。今年度はあと2回実施予定です(12月・2月)。

10月10日は



目の愛護デー



にやさしい生活を!

見え方に変わりはありませんか?
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう!



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を!



10分おきに5m以上先を見よう。



ズキズキ

氷水で



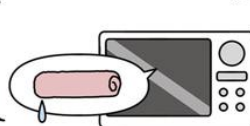
目がズキズキ痛い、充血している

目のまわりが熱っぽいときは

冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

ショボショボ

レンジで1分



目がかわく、ショボショボする...

そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!

蒸したタオルで目を温めてあげましょう。



10月17日から10月23日は「薬と健康の週間」です。

薬と健康の週間は、医薬品や薬剤師等の専門家の役割について正しい知識を広め、わたしたちの健康を維持向上することを目的としています。

薬は正しく使いましょう



自分に処方された薬を人にあげたり、他の人が処方された薬をもらったりしないようにしましょう。



用法、用量を守って使用しましょう。



内服薬は基本的に水で飲むようにしましょう。水で飲みにくい人は薬剤師さんに相談しましょう。



錠剤を割ったり、カプセルを開けたりしないようにしましょう。

※飲みにくい場合は主治医の先生に相談しましょう。

飲むタイミングの違い

食前：食事の約1時間～30分前

食後：食事の後約30分以内

食間：食事と食事の間（食事の約2時間後）

×食事中

就寝前：就寝する約30分前

頓服：発作時や症状のひどいとき

衣替えの季節です

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期です。羽織るものなど、服装でしっかりと体温調節できるようにしましょう。



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

