

ほけんだより10月

平成29年10月2日(月)
天草支援学校 保健室

<10月の保健行事>

10/3(火) 体重測定(小)
10/4(水) 体重測定(中)
10/19(木) 中学部修学旅行前
健康診断(中3)

夏の暑さからようやく朝晩は秋の気配が感じられる季節になりました。季節の変わり目で少し体調を崩している人もいます。もうすぐ「であいふれあいフェスタ」です。体調を整え、みんなで協力して成功させましょう。

10月の
保健目標

目を大切にしよう!



じゅう(10)がつ とお(10)か
〇月〇日
目の愛護デー



「目が悪くなってないかな」と心配な人は保健室に視力の測定にきてくださいね!

黒板の字が見えにくい人は先生に知らせてください!



つかれ目、しりょくが下がる...どうしてかな?

ねそべってテレビを見ている



勉強するときのしせいがよくない



くらいところで本を読んでいる



ケータイ・ゲームを長い時間使っている



「目を大切に」するために、「良い姿勢」で学習しましょう。

「良い姿勢」とは...

背筋をのびし、肘や本から30cmはなしましょう。悪い姿勢は背骨や腰の骨(骨盤)がゆがむ原因にもなります。

携帯やゲームの時間も長くなりすぎないように「目にやさしい生活」を!

あなたの前髪は大丈夫?

前髪が目にかかると...



目の表面を傷つける



ちらちらして目がつかる



ものもらいの原因になる



短く切る!



ピンでとめる!



目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう!

ちょっとひととき
目を休めよう

目をとじて、しばらくじっとする



遠くの景色をぼんやりながめる



あたたかい蒸しタオルなどで目をあたためる

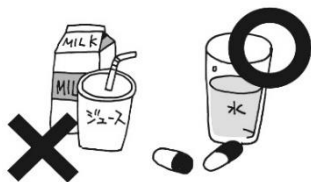


10月17日～23日は「薬と健康の週間」



ただ 正しくできていますか？ 薬の飲み方

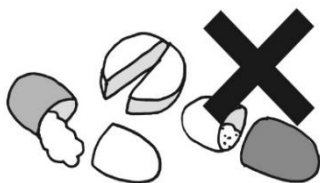
○ジュースや牛乳はNG 水かぬるめのお湯で



○用法（飲み方）・用法（飲む量）を守る



○カプセル・錠剤は開けたり割ったりせずに飲む



○自分の薬は「あげない」「もらわない」



最近（さいきん）はスーパーやドラッグストアでも医薬品（いやくひん）が買える（か）ようになってい（て）ます。病院（びやういん）に行かなくても手（て）軽（か）に買（か）える薬（くすり）もたくさんあ（あ）りますが、必（かならず）ず、お店（みせ）の人（ひと）（薬剤師（やくざいし）さん）に相（そう）談（だん）して、自（じ）分（ぶん）の症（しやう）状（じやう）に合（あ）わせた薬（くすり）を買（か）いませう。

薬（くすり）は症（しやう）状（じやう）を軽（か）くする働（はたら）き「主（しゅ）作用（さくよう）（良（よ）い作用（さくよう）」と体（からだ）に良（よ）くない働（はたら）き「副（ふ）作用（さくよう）（悪（わる）い作用（さくよう）」をあわ（あ）せ持（も）っ（も）てい（い）ます。そ（そ）う（う）な点（てん）も知（し）った（う）えで、飲（の）み方（かた）や飲（の）む量（りやう）を（まも）って、薬（くすり）を飲（の）むよう（よう）にしま（し）ま（し）う。も（も）し、薬（くすり）を飲（の）んで「何（なに）か変（へん）だ（だ）な」「体（たい）調（じょう）が悪（わる）くな（な）った」とい（い）う場（ば）合（あ）は保（ほ）護（ご）者（しや）の方（かた）や学（がく）校（こう）の先（せん）生（せい）、薬（くすり）剤（ざい）師（し）さん（さん）に相（そう）談（だん）しま（し）ま（し）う。

9月15日の地震避難訓練で衛生班の活動をしました！

高等部（こうとうぶ）の4人（にん）が希（き）望（ぼう）して衛（えい）生（せい）班（はん）と（と）して、み（み）ん（ん）な（な）のた（た）め（め）に避（ひ）難（なん）時（とき）の感（かん）染（せん）予（よ）防（ぼう）やトイ（と）レ（れ）ットペ（ぺ）ーパ（ぱ）ーの補（ほ）給（きゅう）を（を）し（し）て（て）くれ（くれ）ま（ま）した（した）★★★★



災（さい）害（がい）の時（とき）に避（ひ）難（なん）した（した）時（とき）には水（みづ）が使（つか）え（え）な（な）い（い）こ（こ）と（と）も（も）あ（あ）り（り）ま（ま）す。それ（それ）を（を）想（そう）定（てい）し、お昼（ひる）に防（ぼう）災（さい）食（しょく）を（を）食（く）べ（べ）る（る）前（まえ）にア（あ）ル（る）コ（こ）ール（る）手（て）指（し）消（しょう）毒（どく）を（を）呼（よ）び（び）か（か）け、消（しょう）毒（どく）を（を）す（す）る（る）お（お）手（て）伝（でん）い（い）を（を）し（し）ま（し）た（た）。

ド（ど）ア（あ）ノ（の）ブ（ぶ）な（な）ど（ど）み（み）ん（ん）な（な）が（が）よ（よ）く（く）触（さわ）る（る）所（ところ）は感（かん）染（せん）の原（げん）因（いん）に（に）な（な）る（る）の（の）で、次（つぎ）亜（あ）塩（えん）素（そ）酸（さん）（ハイター）で消（しょう）毒（どく）し（し）ま（し）た（た）。



おうちのかたへ

中学部（中3）修学旅行について

先日（せんじつ）の修学旅行説明会（しゅうがくりょくせうめいかい）で（で）お（お）伝（でん）え（え）し（し）た（た）と（と）お（お）り（り）、10月19日（木）に修学旅行前健康診断（しゅうがくりょくぜんけんこうしん断）を（を）実（じつ）施（し）ま（ま）す（す）。健康上（けんこうじょう）の（の）ご（ご）心（しん）配（はい）、ご（ご）相（さ）談（だん）が（が）あ（あ）り（り）ま（ま）し（し）たら（ら）、い（い）つ（つ）で（で）も（も）お（お）声（こゑ）かけ（かけ）くだ（くだ）さい（さい）。

また、修学旅行中（しゅうがくりょくちゅう）の薬（くすり）の準（じゅん）備（び）も（も）早（はや）め（め）に（に）お（お）願（ねが）い（い）し（し）ま（ま）す（す）。