

ほけんなより10月

R7.10松橋西支援学校高等部 保健室

ながなつあつかぜあきけはいかん
長かった夏の暑さもようやくおさまり、風のさわやかさに秋の気配を感じるようになります。

あきひとねんなかいちばんすきせついろ
した。秋は、一年の中で一番過ごしやすい季節と言われていて、色んなことにチャレンジできそうです。本を読んだり、運動したり、音楽をきいたり、絵を描いたり、美味しいものを食べたり・・・。秋の生活を楽しみながら、心もリラックスできるといいですね！



★10月10日は、目の愛護デーです！★

(目にやさしい生活をしよう)

ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

- 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- 正しい姿勢で勉強する
- 前髪が目にかかるないようにする
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 夜、寝る前にスマホは使わない
- たまには、遠くを眺める



大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。

はやり冒(流行性角結膜炎)になつたら

はやり自はアデノウイルスによってうつる病気です。もしも、はやり自になつたら次のことに注意してください（お医者さんの許可が出るまで学校はお休みします）。



タオルは家族でも
別々のものを使う



不用意に目に
さわらないようにする



石けんを泡立てて
手をよく洗う



(保護者の皆様へ)

①修学旅行前 保健調査について

1・2年生を対象に、11月19日（水）午後1時30分より、学校医による修学旅行前健康診断を実施します。

安全で楽しい旅行となるよう計画しておりますので、なるべく健康診断の日は登校していただきますよう、お願ひいたします（欠席の場合、後日各自で学校医の病院へ行っていただくことになります）。

事前に受けられないことがわかっている場合は、担任までお知らせ下さい。

先日配られた、修学旅行前保健調査は「修学旅行前健康診断」の基礎資料となりますので、提出期限までにご提出をお願いします。

保健調査の締切りは、11月7日（金）となっております。

②服薬依頼書兼同意書について

「服薬依頼書兼同意書（修学旅行用）」も配付します。

旅行中に服薬の必要がある場合は、12月5日（金）までに、「服薬依頼書兼同意書」と、「必要な薬（外袋にお名前・日付を記入してください）」のご提出をお願いします。

①、②のご準備を、どうぞよろしくお願ひします。

