

令和8年9月30日

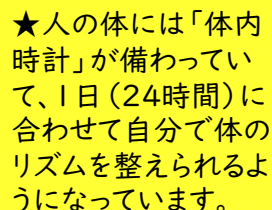
熊本県立苓北支援学校

保健室 淵上

+++++

生活リズムを整えて元気に過ごそう

The illustration shows a girl with brown hair and a pink shirt. In the first panel, she is lying in bed, looking tired, with a clock showing 10:00, a star, and a crescent moon. In the second panel, she is sitting up in bed, looking happy and energetic, with a clock showing 1:00, a sun, and a crescent moon.



★できるだけ毎日、
大体同じ時間に起き
たり寝たり、食事を
摂ったりすることが大
切です。

★毎日、体の調子も変化します。「きついなあ、疲れたなあ…」という時は、無理せず体を休めましょう。



平日は大体5時半に起き、家事・朝ごはん
8時～17時半頃仕事、
帰宅後にお風呂・夕ごはん
21時半頃に寝ています…(笑)

10月の保健目標について



成長や健康状態の
把握のため、
2学期の体重測定
を行いました。

10月10日は「目の愛護デー」で、自分の目の健康を考える記念日です。10月の保健目標を「目を大切にしよう」と設定し、目の保健指導を実施する予定です。他、感染症予防の保健指導も実施予定です。次号で指導時の様子等、お知らせします!

