

ほけんだより 10月

保 学 内 発 6 号
 令 和 3 年 1 0 月 1 日
 大阪府立八尾支援学校 保健室

日暮れが早くなり、朝晩涼しくなってきました。このような時期は風邪をひいたり、体調をくずしやすくなったりします。昼間は暑いからといって薄着だけで出かかず、長そでの服を持っていくなど、寒くなったときに着られる服を準備しておきましょう。また、ふだんから早く寝たり、しっかりと栄養をとったりして、体調をととのえておきましょう。

10月の保健行事日程

日	曜日	保健行事	対象者
4	月	体重測定	中学部
5	火	体重測定	高等部
6	水	体重測定	小学部
12	火	整形外科相談	高等部
20	水	心の健康相談	希望者



気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

食欲の秋

つつい食べすぎに
その分、運動もしよう

寒暖の差

衣服の調節をこまめに
汗のしまつを忘れずに

秋の夜長

夜ふかしせず
睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に

細菌・ウイルスに備え
手洗い・うがいの習慣を

✿身近な薬と健康✿

コンビニでも手に入るなど、薬は今や私たちの生活と切っても切れない関係になっています。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「体調が悪くても薬さえ飲めば平気」などと考えていないでしょうか。

体が本来持っている病気やケガを治す力を発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事が欠かせません。薬はあくまでも健康を“補助”するのためのものです。過信や依存をすることなく、上手に付き合っていきましょう。

くすり・サプリ



頼りすぎないで

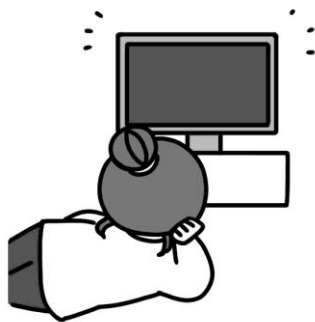
✿目を大切にしましょう✿

10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にすると、眉と目に見えることから制定されました。この機会に、あらためて普段の生活を見直して、目に優しい生活を心がけましょう。

こころ あ ひと き
心当たりのある人は気をつけて！



ね まえ
寝る前に
スマートフォンやタブレットを
つか
使っている



よこ
横になってテレビを見ている

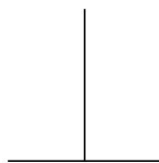


きゅうい
ゲームは休憩せずに
ちようじかん
長時間、することが多い

どう見える？ ふしぎな目 のさっかく

① たての線とよこの線は

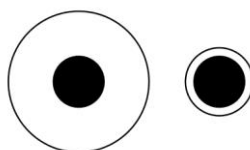
おなじ長さ？



① おなじ長さです

② まん中の●は

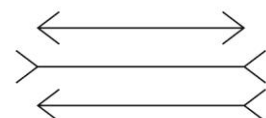
おなじ大きさ？



② おなじ大きさです

③ 3本のよこの線は

おなじ長さ？



③ 3本ともおなじ長さです。