

ほけんだより10月 がつ

保 学 内 発 7 号

令和元年 1 0 月 1 日

大阪府立八尾支援学校 保健室

暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になってきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」と、何をするにも心地よい季節です。夏の暑さなどで疲れた心と体を、リラックス・リフレッシュしたいですね。

10月の保健行事日程

日 曜 日	保健行事	対象者
1 火	体重測定	高等部
3 木	体重測定	小学部
4 金	体重測定	中学部
8 火	整形外科相談	高等部
16 水	心の健康相談	希望者

10日
目の愛護デー



15日
世界手洗いデー

※全校集会で熱中症について勉強しました※

今年度は、9月9日の全校集会で熱中症について勉強しました。

「スポーツの秋」を楽しむためにご家庭でも、「熱中症の予防法・対処法」について確かめてみてください。

気持ちのよい季節 きせつ より気持ちよく過ごすために

しょくよく あき
食欲の秋



た づいづい食べすぎに
その分、運動もしよう

かんたん さ
寒暖の差



い 衣服の調節をこまめに
あせ 汗のしまつを忘れずに

あき よなが
秋の夜長



よ 夜ふかしせず
すい 睡眠時間は十分にとろう

りゆうこう まえ
かぜの流行の前に



さい 細菌・ウイルスに備え
て 手洗い・うがいの習慣を



＊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。

また、日程は未定ですが、11月には学校眼科医の岩垣先生に相談できる眼科相談日を設ける予定です。眼について寄せられた相談には12月のほけんだよりも回答をのせる予定ですので、この機会をご活用ください。

めにやさしい生活に…みなおしたいポイント

じかん
つかう時間が 「ながい」



まわりが 「くらい」



かめんなどが 「ちかい」



まばたきが 「すくない」



＊毎日のお子様の様子はいかがですか＊

10月は、修学旅行や学習発表会の練習など、子どもたちにとって多くのエネルギーを使う行事が続きます。

また、昼と夜の気温差も激しく、体調をくずしやすい時期です。手洗い・うがいや、服装は体温調節がしやすい重ね着等にとともに、毎朝の健康観察もよろしくお願いします。

今から始める かぜ予防



衣服の調整



手洗い・うがい



咳をしている人はマスクを