

10月ほけんだより

令和7年10月3日
岡山東支援学校
保健室

朝晩が涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。このような季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。気温に合わせて衣服を調節することを心がけましょう。

また、校外学習や修学旅行など、いつもの学校生活とは違う活動が増えてきます。前日は早く寝て疲れを残さないように、朝食はしっかり食べてエネルギーを補給して実りの多い季節にしましょう。

10月10日は目の愛護デー

その不調はつかれ目のサインです！



しょぼしょぼする



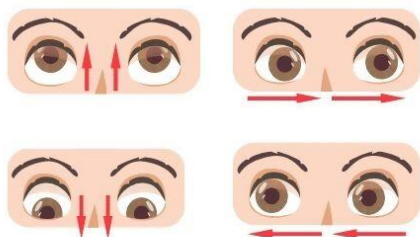
ぼやけて見える



かわく

目をいたわる

時間をつくろう



目の筋肉をストレッチ



遠くの景色を眺める



蒸しタオルで
5～10分温める

気温に合わせて衣服を調整しよう

気温や天気にあわせて選ぼう

10月は気温の差が大きい時期です。
1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあれば、昼間でも15℃くらいまでしか気温が上がらず寒く感じる日もあります。気温や天気に合わせて衣服を脱いだり着たりできるよう、薄手の上着を持っておくとよいですね。



下着って
すごい！



下着には、すごい働きがあります。たった一枚、下着を着るだけで、汗を吸い取ります。下着に使われる布地はさまざまです。気温や湿度に合わせて素材を選んでみましょう。

- ◆肌に優しく汗を吸い取りやすい素材：綿
- ◆通気性、速乾性に優れている素材：麻、ポリエステル

薬について考えてみましょう



お薬手帳を知っていますか？



◆どんな薬を、いつ、どこで処方してもらったかを記録する手帳です。

◆医療機関を受診する際には、必ず持参しましょう。

10月17日（金）～23日（木）は、「薬と健康の週間」です。薬は、私たちの体に備わっている「自然治癒力」の働きを助けるものです。家庭の常備薬の使用期限や正しい薬の使い方について確認してみてください。