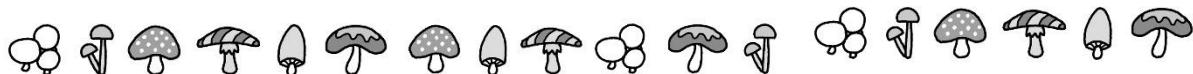


ほけんだより 10月



令和6年10月1日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

朝晩涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりました。過ごしやすい季節ではありますが、季節の変わり目は急な気候の変化に体がついていかず、体調を崩しやすい時期でもあります。気温に合わせて衣服を選ぶ、汗をかいたらこまめに拭くなど、体調管理に気をつけ、元気に秋を楽しめましょう。

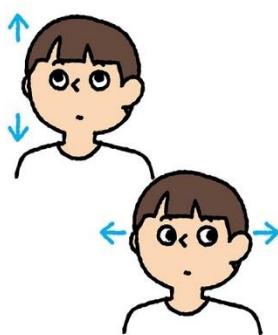


10月の保健目標

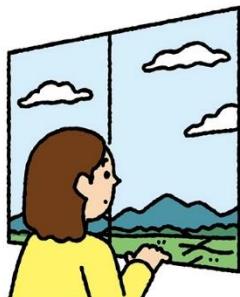
め　たいせつ 目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使てしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40°Cくらいの蒸しタオル等で、5~10分程度温める。



いた痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

せいかつしゅうかん 生活習慣チェック

まいにち 毎日できているかな？チェックしてみよう！

もうすぐ修学旅行やひいらぎフェスティバルなど、楽しい行事がやってきますね。行事を楽しむためには、健康でいることが一番です。行事前は特に、規則正しい生活習慣を心がけるようにしましょう。また、手洗い・うがいを普段よりも意識的に行い、感染症を予防しましょう。

□ 早寝・早起きを心がける



□ 3度の食事をきちんと食べる



□ 排便の習慣をつくる



□ こまめに手洗い・うがいをする



保護者の方へ

1学期に行いました「学校保健活動アンケート」への御協力、ありがとうございました。
アンケートの集計結果をホームページ（各種便り→保健だより）に掲載していますので、ぜひ御覧ください。また、アンケートの中で、保護者の方々が特に排便に関して多くの悩みを抱えていることが分かりました。そこで、別紙に学校薬剤師の安西尚江先生からのアドバイスと、養護教諭から排便マッサージについて掲載しています。参考にしていただけすると幸いです。また、11月29日（金）に行われるPTA研修会でも、睡眠と排便について、お話をさせていただく予定です。



学校HP QR コード