

ほけんだより



10月号
千葉県立富里特別支援学校
保健室
No.7

10月の目標 目を大切にしよう！

9月の台風で富里は停電・断水と大変な状況がありました。厳しい状態にあったご家庭も多い中、行事の変更、延期など様々のご協力をいただき、ありがとうございました。中学部の修学旅行始め、小、高の宿泊学習も実施可能でよかったと思っております。10月には小学部の修学旅行があります。健康第一でがんばりましょう。

9月は出席停止になる感染症の発生はありませんでした。これからの時季、空気が乾燥し、感染症の流行する季節です。手洗いうがいをしっかり行い、気をつけていきましょう。

10月の保健行事

15日(火) 心電図検査

小1・4、中1、高1

25日(金) 体重測定 高等部

28日(月) // 中学部

29日(火) // 小学部4～6年

30日(水) // 小学部1～3年

31日(木) // 小学部A

気温の変化に合わせて衣服の調節をしよう

10月は月の初めと終わりの気温差と朝晩の気温差が大きい月なので、衣服の調節が体調管理のポイントになります！肌着や上着をコントロールして体調管理をしていきましょう。



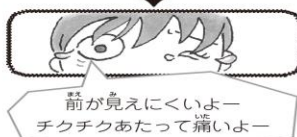
気温にあわせた服装の目安

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

大切に
していますか？

あなたの「目」

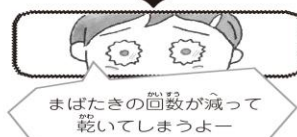
目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。



前髪は短く切るか、
ピンで留めよう



体も目も
休息が大切だね



1時間おきに
10～15分の休憩をとろう



本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう