



令和7年9月25日
板野支援学校
第1保健室

朝晩涼しくなり、秋らしくなってきました。ちょうど季節の変わり目の今は、体調を崩しやすい時期でもあります。急に涼しくなったり暑くなったり、気温が変わりやすいのが原因のひとつと言われています。上着をはおったり着替えたりするなど、調節できるよう準備しておくといいですね。

目を大切にして
いますか？

10月10日は
目の愛護デー



みなさんは、自分の目を大切にしていますか？
10月10日は目の愛護デーです。つい長時間使用してしまいがちなスマホやタブレットですが、この機会に使い方を見直してみましょう。



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。



薬を飲むとき、4つのことに気をつけよう！



飲む量や
時間を守る



水かぬるま
湯で飲む



違う人の
薬を飲まない

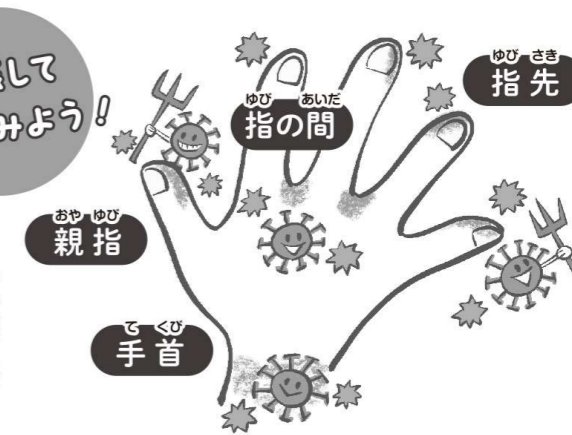


錠剤を割ったり
カプセルを開けたりしない

隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう！

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



* 10月の保健行事 *

1日
23日

体重測定
生徒保健給食委員会（プリント配付）

