

ほけんだより 10月

令和8年9月24日発行
いたのしえんがっこう
板野支援学校
第1保健室



季節の変わり目、元気に過ごそう！

朝晩は少しずつ冷え込むようになり、秋らしい季節になってきました。昼間との気温差が大きい今は、体調を崩しやすい時期でもあります。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。



10月10日は



10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、本などで近くを見続けると、目に負担がかかります。今月は目の疲れを軽くする方法をご紹介します。生活の中で意識してみましょう。

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



10月17日～23日は薬と健康の週間

薬の飲み方をおさらいしよう！

1



飲む時間を守る

2



飲む量を守る

3



友だちの薬を飲まない

4



水かぬるま湯で飲む



10月の予定

1日
体重測定

22日
生徒保健給食
委員会

