

ほけんだより

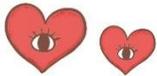


郡上特別支援学校 保健室
令和6年10月16日
文責：池田麻美

10月の保健目標

目の健康について

考えよう



季節の変化がはっきりしている日本では、古くから「衣替え」の習慣がありました。過ごしやすい衣類を身につけるとともに、生地の風合いや色合いで季節を楽しむ気持ちもあったのではないのでしょうか。みなさんが普段着ている服や制服の衣替えは済んでいますか？朝と夕方は肌寒く、日中との気温差が大きい時期です。服装を工夫し、脱ぎ着しながら調整をしましょう。

こんなこと
ありませんか？

視力低下のサインに注意！

物を近くで見たり、見えにくいことはありませんか？またそういった様子はありませんか？それは視力が落ちているサインかもしれません。気になることがあれば、早めに眼科を受診し、必要であればメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。すでにメガネなどを使っている人は、合わなくなっている可能性もあるので、一度検査に行きましょう。

近くで見る

あごを上げて見る

片目を閉じて見る

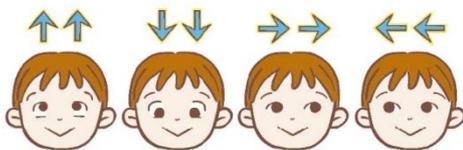
目を細めてみる



目が疲れたときは...

→→→ リラックス時間を作りましょう！

目を動かす



目を上下左右に動かしてみましょう。
目の筋肉がゆるみます。

目を温める



ホットタオルで温めると、
目も心も休まります。

遠くを見る



山や木など、遠くを見ましょう。
緑色は目に優しい色です。

身体測定の様子

<中学部>



伸びたかな?



<小学部>



足をつけて上手に測れるよ!



手洗い指導の様子

学校活性化委員会で、手洗いについて取り組みました。ブラックライトを使って、洗い残しがある部分をチェックしました。石けんを使って丁寧に洗うと、よりキレイになりましたね。洗い残しがあった部分は、普段の手洗いでも意識して洗ってみてください。



薬を飲み忘れたら...

薬を続けて飲んでいるとき、「飲むのを忘れてしまった!」という経験はありませんか? そんなとき、「まとめて2回分飲む」のは避けましょう。

2回分飲んでしまうと、薬が効きすぎたり、副作用が出る確率が高まったりすることがあります。注意しましょう。



もし飲むのを忘れてしまったらどうする?

飲み忘れに気づいたら、すぐに飲むようにしましょう。次の薬の時間が近いときは、基本的には1回分とばしてもかまいません。

薬は年齢や体の大きさに合わせて量を調節しています。「決められた時間」に「決められた量」を「決められた期間」飲むことが大切です。

