

ほけんがよい10月

令和6年10月1日
大垣特別支援学校
発行：保健室

日中はまだ暑い日が続いていますが、朝晩の涼しさに秋らしさを感じる日も出てきました。10月は、校外学習や修学旅行など行事がたくさんあります。秋の昼夜の寒暖差で体調を崩さないように服装などで調節しながら過ごしましょう。



10月の学校保健目標 目を大切にしよう!

10月10日は目の愛護デー。毎日たくさん使っている目。目に優しい生活を心がけ、積極的に目をいたわる時間もとれるといいですね。

目が疲れたときは...

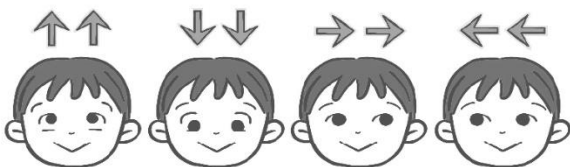


近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

10月15日は「世界手洗いの日」

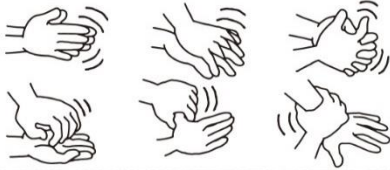
自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いました? **れをつけよう**

- *外から帰ってきたとき *トイレの後
- *ごはんの前 *ペットなどをさわった後

どこを洗った? **れをつけよう**

- *手のひら *手の甲 *指の間
- *つめの先 *親指のまわり *手首



チェックしよう

- せっけんを使って洗った
- 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするとき意識してみましよう。



<手洗いで感染症に気を付けよう!>

冬に向けて、気温が低くなり空気が乾燥すると、ウイルスが活発になるため、感染症対策が大切です。また、寒くなり、体温が下がると、代謝や免疫の機能も低下します。対策のポイントは、こまめな手洗いと消毒です。また体調が悪いときは無理をせず、ゆっくり休みましよう。

10月17日~23日は薬と健康の週間



薬を飲み忘れたら...

毎日飲む薬があっても、1回分

忘れてしまうこともありますよね。

でもそんなとき「まとめて2回分の飲む」のはいけません。

2回分を一度に飲んでしまうと

効きすぎたり、副作用が出る確率が高まったりするので避けてください。



もし飲むのを忘れてしまったら?

飲み忘れに気づいたらすぐに飲ませましよう。次の薬を飲む時間が近いときは、基本的には1回分だけ飛ばして構いません。もしものときに備え医師や薬剤師に確認しておくこと安心です。

薬は、お子さんの年齢や体の大きさなどを考慮し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」飲ませることが大切です。

