ほけんだより 10月

宮城県立石巻支援学校
保健室
令和 8年 10月5日
裏面も御覧ください。
学校 HP からもほけんだよりを御覧いただけます。

秋風が吹き、朝晩涼しさを感じるようになりました。この季節は、気温の変化が大きく、体調を崩しやすくなります。十分な睡眠やバランスの良い食事、そして衣服の調節を心がけ、秋も元気に過ごしたいですね。

～「大規模災害時における内服薬」の交換時期です～

内服薬をお預かりしているお子さんに、10月8日（木）に「お薬の交換についてのお知らせ」と「依頼書」、「封筒」をお渡しいたします。後期始業式10月13日（火）に、必要事項を記入し、新しいお薬と一緒に提出をお願いいたします。なお、受診のタイミング等で提出が遅れる場合は、保健室に御連絡ください。

※1 依頼書の内容が前期と変わらない場合は、一番下の「変更なし」に〇をお願いします。
　　変更がある場合は、朱書きで訂正をお願いします。
※2 現在お預かりしている薬は、新しい薬をお預かり次第返却いたします。
※3 薬の適切な保管のため、乾燥剤を入れていただけると助かります。



感染症に注意！

今シーズンは、例年より早くインフルエンザの流行があり、9月の石巻管内は、注意報発表基準値である10人を上回りました。予防には、手洗い、うがい、換気、咳エチケットなど基本的な感染症対策が大切です。また、インフルエンザワクチンは、発症を予防するだけでなく重症化を防ぐ効果があります。検討されている場合は、早めにかかりつけ医などと相談をし、ワクチン接種の計画を立てておくと安心です。



手洗い



換気



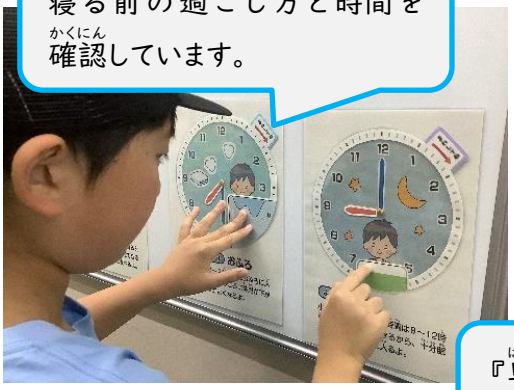
咳エチケット
（マスクをつける）

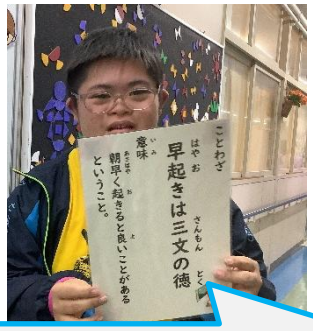


ワクチン接種をする

★8･9月の保健室　～保健室の掲示は、睡眠についてです～

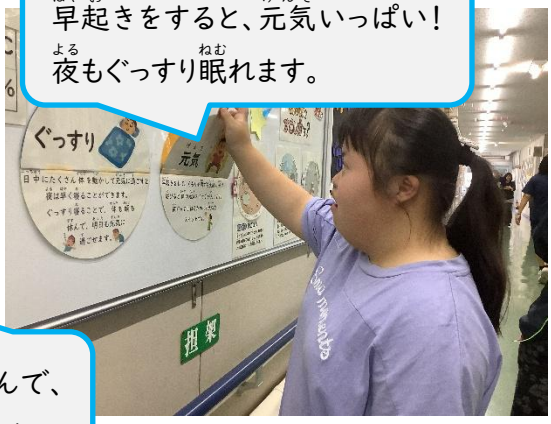
寝る前の過ごし方と時間を確認しています。





『早起きは三文の徳』にちなんで、3つのいいことも紹介しています。

早起きをすると、元気いっぱい！夜もぐっすり眠れます。



秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。



汗をかく活動のときは、半そでと上着など体温調節しやすい服装がいいですね。



10月10日は目の愛護デー



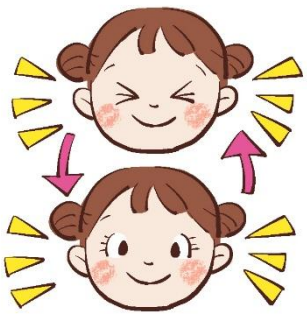
10月の保健目標　**『目を大切にしよう』**

目は、起きているあいだ休まず働いています。特に、長い時間ゲームやスマホなど近くのものをみると目は疲れやすくなり、しょぼしょぼしたり、かすんで見えたりします。ひどいときは、頭まで痛くなります。

下のイラストのように、目を休ませて、目を大切にしよう！

目が疲れたら・・・





まばたきをする



遠くの景色をみる



ホットタオルで温める