



とちぎけんりつましことくべつしえんがっこう
栃木県立益子特別支援学校
令和7(2025)年 10月号

2学期が始まり1か月が経過しました。この季節は、秋らしい陽気になってくる一方で、冬に向けて朝晩や日中の気温差が大きくなり体調を崩しやすくなる人も多いです。羽織る物を持ち歩くことや脱ぎ着がしやすい服装を心がけましょう。寒暖差によって、知らぬ間に疲労が蓄積されたり、食欲が低下したりすることもあります。休める時にはしっかり休んでこころとからだの休息をとることも大切です。

10月の保健目標

よい姿勢を心がけよう

シャキッと、背中を伸ばそう！

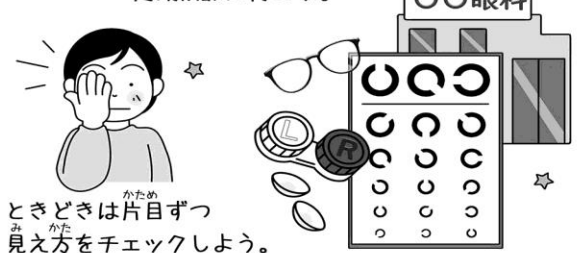


10月10日は目の愛護デー



見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

ちか
近づきすぎ



め きんにく ふたん
目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

ねころ み
寝転んで見る



め たか そろ
目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

くら へや み
暗い部屋で見る



め きんにく かじよう
目の筋肉が過剰に
働いたため目が疲れる

なが じかん みつづ
長い時間見続ける



じかん み
1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

10月17日～23日は
薬と健康の週間です

くすりの わす
薬を飲み忘れたら・・・

まいにちの くすり かいぶんわす
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、そんなときにまとめて 2回分を飲ん
でしまうと、効きすぎてしまったり、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。服薬方法につ
いて、医師や薬剤師に確認しておくことと安心です。
飲み忘れに気づいたら、すぐに飲ませましょう。

くすり こ ねんれい からだ おお ころりよ
薬はお子さんの年齢や体の大きさなどを考慮して
量を調整しています。

「決められた時間」に
「決められた量」を
「決められた期間」
の 飲ませることが大切です。

くすりの
薬を飲むときは



みず
水かぬるま湯で

薬正しく使ってサポート



体には、病気やケガを自分で防いだり
治そうとする力が備わっています。
そのサポートをするのが薬。でも、
使い方をまちがえると、効果がなくな
ったり副作用が生じることも。説明書
をしっかりと読んで、正しく使いましょう。

決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働き
まで大人と同じではありません。
体に負担がかかってしまうので、必ず
「15歳未満」の用量を守りましょう。

決められた時間に飲む

食前 食事の1時間～30分前

食後 食事のあと30分以内

食間 食後2時間後くらい

就寝前 就寝する30分くらい前



もし忘れてしまっても、
2回分を飲むのは絶対にダメ！

出典：東山書房「健康教室」、「健」他より