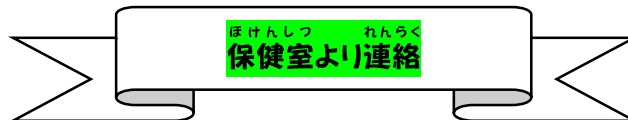




那須特別支援学校
保健室
R7.10.6

あき ふか 秋が深まってくると、あさぞむ よぞむ 朝寒・夜寒といってあさばん にちゅう かんだんさ おお 朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。
きおんさ からだ な たいちよう 気温差に体が慣れず体調をくずしやすく、かんせんしょう は や じ き 感染症も流行りだす時期です。上着など
ふくそう ちょうせい 服装で調整しながら、まいにち げんき す 毎日を元気に過ごしましょう。



10月10日(金)に、9月の身体測定の結果を配付し
ます。押印、返却は不要です。御家庭で保管してください。
なにか あり ましたら、たん にん せんせい とお ごれんらく 何かありましたら、担任の先生を通して御連絡ください。



きせつ あ 季節に合わせてこころもほっとひととき



しゃきつと、せなかの 背中を伸ばそ!



み 見た目だけでなく
けんこうてき 健康的にも
だいじ 大事なこと!



くすり の みず ★薬を飲むときは、水かぬるま湯でね

くすり て ちよう お薬手帳を
し 知っていますか?

くすり て ちよう お薬手帳
副作用歴、アレルギー、
過去にかかった
病気などの情報も
記入しておくとうい



どんな薬を、いつ、どこで
処方してもらったかを記録
する手帳(薬歴がわかる)

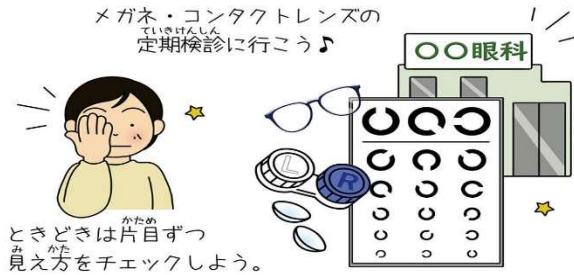
さいがい 災害などの
緊急時に備えて
常に携帯すると
さらに安心

いりようきかん 医療機関を
じゆん 受診する際は
かならず 必ず持参し、
いし 医師や
やくざいし 薬剤師に
ていしめつ 提出する

10月10日は「目の愛護デー」

大人も生活を見直してみましょう。

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。



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、シヨボシヨボする…
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

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を