

ほけんだより 10月

令和6年10月1日
県立境特別支援学校
保健室

夏休みが終わり、9月になっても暑い日が続きましたが、少しずつ涼しくなり、過ごしやすくなりました。

秋は、読書やスポーツを楽しむなど、好きなことや新しいことにも集中して取り組める時期です。

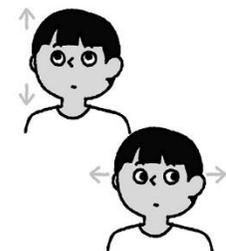
みなさんは、どんな秋を楽しみますか？



10月の保健目標 目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

<p>おぼえよう!</p> <p>目薬の使い方</p>	<p>①目のまわりのよごれをふきとり、手をあらう</p>	<p>②顔を上に向けて、指で下まぶたを広げる</p>
<p>③下まぶたに液を1滴おとす</p>	<p>④そのまま目をとじ、目がしらをおさえる</p>	<p>⑤目薬があふれたら、ふき取る</p>

心の悩みを相談しよう

今、悩んでいることはありませんか？
友達のこと、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ちこんだりすることもありますよね。
そんなときには、家族や先生、周りの人に話すことがおすすめです。



話すだけで、少しは心が軽くなります。
保健室でも、毎週水曜日の昼休みに「なんでも相談日」を行っています。
つらい時、苦しい時は、がまんせずに、誰かに「助けて!」を伝えて、自分を大切にしましょう。

※許可なくイラストや写真の二次利用はお断りいたします。