



ほけんだより 10月

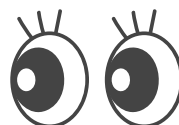
群馬県立館林特別支援学校
保健室

朝晩は少しずつ冷え込むようになり、秋らしい季節になってきました。昼間との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

また、全国的にインフルエンザが流行しています。こまめな手洗い・うがい、換気、咳エチケットなどの感染症対策もよろしくお願いします。

今月の
保健目標

目を大切にしよう！

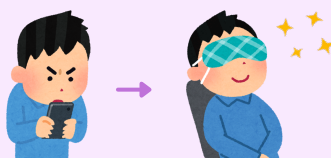


10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、本などを近くで見続けると、目に負担がかかります。今月は、目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で意識してみましょう。

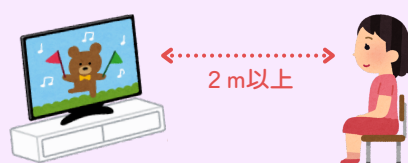


目を大切に
する
4つの
習慣

1 目を休ませよう



2 正しい姿勢・距離で見よう



3 明るいところで見よう



4 しっかり寝よう



10月15日は 世界手洗いの日

正しい手洗いの順番をおさらいしよう！

1



手のひら

2



手の甲

3



指の間

4



指先・爪

5

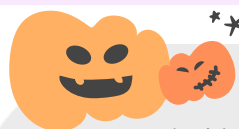


親指

6



手首



保健室より

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に感染された場合は「出席停止」となります。「療養報告書」（保護者の方が記入）を完治後、初めて登校する際にお子さんに持たせてください。療養報告書は本校ホームページからダウンロードできます。

また、ご家族が感染された場合は、診断を受けた翌日の登校自粛をお願いします。欠席ではなく出席停止扱いになります。ご協力をお願いします。

