

ほけんだより 10月

平成30年10月5日発行

No. 7

稲川支援学校 保健室

10月。朝夕は気温が低く、寒いくらいになりましたが、天気の良い日中は気温が高くなるので、一日の寒暖差が大きいので、体調管理が難しい季節です。急な発熱やかぜ症状のため、欠席する児童生徒も出て来ましたので、元気がない、食欲がないなど普段と違う様子が見られる場合は、早めに医療機関を受診するなど健康管理には十分気を付けてください。

なお、医療機関を受診し、昼食後に服薬の見届けが必要な場合は、服薬依頼書（処方箋の写し）を添えて内服薬を持たせてくださるようお願いいたします。

10月

保健目標 「目を大切にしましょう」

保健行事 ◇身体測定 5日（金） 中学部

10（水） 高2・3、11日（木） 小学部、12日（金） 高1



10月:衣替えです!

調節しやすい服装で

小学部の場合

- ◆半袖+長袖のシャツ・ブラウスなど、調節できる服装での登校を。
- ◆朝は寒くても、日中は汗ばむこともあります。暑いときは薄着になれるような衣類の着用をお願いします。



中学部・高等部生徒は、上着を着て登校しましょう。



けがをしたときも、病気になったときも、人の体の中ではこれを治そうとする力が働きます。小さなすり傷ならきれいに洗うだけ、軽いかぜなら安静にするだけで治ります。この力を自然治癒力と言います。

でも、体が弱って病気に抵抗する力が足りないときには、薬を使って自然治癒力をサポートします。他にも病気やけがの苦しさを和らげる薬があります。病院で医師から処方された薬は、用法（使い方）や用量（飲んだり使う量）を守るようにし

ましょう。また、分からないことがある場合は、医師や薬局の薬剤師に遠慮なく質問するようにしましょう。

