

衣替えの季節を迎え、朝夕は肌寒く感じる日が多くなりました。

さて学校では、新型コロナウイルス感染予防対策として手指の清潔（手洗い・アルコール消毒）、マスクの着用、3密（密閉・密集・密接）を避けた学習活動など、学校における新しい生活様式が、児童生徒の活動に定着しています。ご家庭においても、登校前の健康観察・検温について、引き続きご協力願います。「元気がない」「食欲がない」「ぼんやりしている」など普段と違う様子が見られる場合は、かかりつけの医療機関を受診するなど早めの対応をお願いします。なお、10月1日から県の相談窓口の名称、対応時間が変更になりました。名称が「あきた新型コロナ受診相談センター」「電話相談対応時間が午前8時から」など詳細は「健康観察・検温記録表」裏面に記載しています。

## 10月：10月10日は「目の愛護デー」

保健目標「目を大切にしましょう」

眼科検診 10月12日（月）13：20～

学校医（眼科）：高木武司先生（ゆざわ眼科医院）



## 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、調節できる服装で登校させてください。
- ◆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。

朝晩・日中の



気温差に注意

\* 中学部・高等部  
生徒の場合 \*

- ◆上着を着て登校  
しましょう。



## 10/17~23は薬と健康の週間

薬正しく使ってサポートを



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

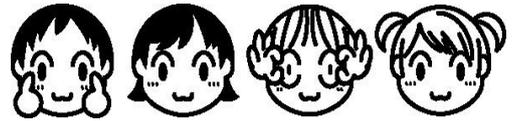
●食間 食後2時間後くらい

●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！

# 特集「目の愛護デー」



目にやさしい生活をしていますか？



前髪が目にかかっていない。



テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。



正しい姿勢で勉強している。



部屋の照明は、適度な明るさにしている。



テレビ画面から2m以上はなれてみている。



好き嫌いなく、バランスのよい食事をとっている。



睡眠時間をしっかりとっている。



目にゴミが入ったときは、目をこすらず、よく洗う。



時々、遠くをながめることがある。