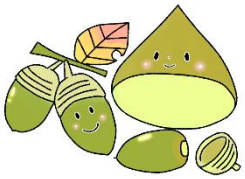
保健だより



お子さんとご家族と一緒に読みましょう。

令和６年１０月２５日
西蒲高等特別支援学校　保健室
No. 7

10月に入り、朝･夜がだいぶ涼しくなりました。ちょうど季節の変わり目といわれる今くらいに、体調を崩す人が増えます。急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりすることが主な原因です。

暑さ寒さの感じ方は人それぞれ違い、全員が快適と感じられる環境を整えるのが難しいです。暑い時は上着を脱ぐ、寒い時ははおるもの等を準備するといった服装の調節をしましょう。

目を大切にしよう！

私たちは、日ごろ得る情報の約８割を目に頼っているといわれています。大切な目を守るために、次のことに気をつけましょう。

○適度な明るさと正しい姿勢をキープ

明るすぎても暗すぎても目が疲れます。また、タブレットや本までの距離も意識しましょう。

○長い前髪はピンやゴムでとめる

前髪で視界が悪くなると、目に負担がかかります。

○十分に睡眠をとる

睡眠不足は、目が疲れる原因になります。１日の疲れをとる意味でも、睡眠はとても大切です。

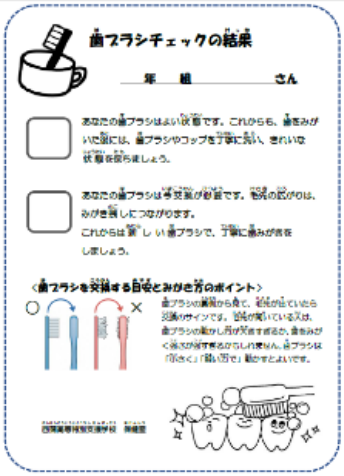
こんな人はいませんか？

視力低下が疑われます。早めに眼科を受診しましょう。

目に良い食べ物。これはなんでしょう？

歯ブラシチェックをします

11月8日は「いい歯の日」、11月1日～30日は「にいがた健口文化推進月間」です。健口文化とは、お口の健康のための心がけや行動が、習慣として家庭や地域に根付き、当たり前に親から子、子から孫へ伝わる文化です。歯や歯肉を大切にすることを意識して過ごしましょう。



学校では、生徒一人一人の歯ブラシチェックを実施します。実施後は、チェックの結果を配付しますので、必要な人は歯ブラシの交換にご協力ください。

いらないタオルの寄付にご協力ください！

ご家庭で使わなくなった、いらないタオルはありませんか。学校で使うぞうきんに使わせてください。ご協力いただけるご家庭では、お子さんに持たせてください。よろしくお願いします。