

10月



ほけん

保健だより



2025.10
甲府支援学校
保健室

今月のひとこと

朝夕の気温差が大きくなり、秋の訪れを感じる季節となりました。
日中との寒暖差が激しいこの時期は、体温調節が難しく、風邪などの体調不良が起こりやすくなります。登下校時の服装や寝具の調整、汗をかいた後の着替えなど、こまめな対策を心がけて、元気に過ごしましょう。

10月の保健目標

目の健康に気を配ろう

10月10日は「目の愛護デー」です。目の大切さを改めて考える良い機会ですので、日々の生活の中で目をいたわる習慣を意識してみましょう。
目の健康について気になることがあれば、いつでも保健室にご相談ください。



10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う

指先や爪は
反対側の
手のひらでこする



親指や手首は
反対側の手で
握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

保健関係行事予定

3日(金) 体重測定 (小)
6日(月) 体重測定 (中)
14日(火) 体重測定 (高)

お願い・お知らせ

災害時内服薬の交換について、ご協力をお願いいたします。
別途、通知と封筒を配付いたしますので、そちらの案内に沿ってご準備いただき、10月中を目安にご提出くださいますようお願いいたします。

不明な点がございましたら、担任を通して保健室までお問い合わせください。