



れいわ ねん がつ にち  
令和7年9月30日

ちがさきしえんがっこう ほけんしつ  
茅ヶ崎支援学校 保健室

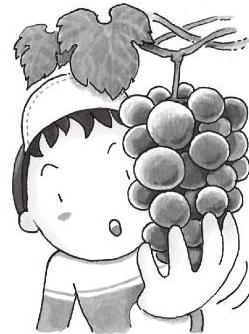
あつ ことし なつ ねつちゅうしょうよ ほう あつ しすう  
ひときわ暑かった今年の夏。熱中症予防のため、暑さ指数  
(WBGT値)を参考に、行事や授業内容を臨時変更することも  
ありました。(ご協力いただき、ありがとうございました。)

すず かぜ ここち きせつ ちきゅう  
ようやく涼しい風が心地よい季節になりましたね。地球  
あんだんか すす きも す きせつ みじか  
温暖化が進み、気持ちよく過ごせる季節が短くなっています。  
きんじょ さんぽ で いえ まど あ  
近所に散歩に出かける、家の窓を開けてひなたぼっこするなど、貴重な季節を存分に楽しみましょう。



## ◎ 10月の 保健行事 ◎

ひ 白にち	たいしよう 対象	じかん 時間	ないよう 内容
ついたち すい 1日(水)	しょう A小	こぜん 午前	たいじゅうそくてい 体重測定 (希望者)
ふつか もく 2日(木)	ちゅう こう A中、A高		
みつか きん 3日(金)	ぶもん B部門		
むいか げつ 6日(月)	ぶもん B部門		



\* こんげつ きぼうしゃ そくてい  
\* 今月は希望者のみの測定です。

## ◎ 修学旅行、宿泊学習 ~元気に参加しましょう~ ◎

がつ まいしゅう しゅうがくりょこう しゅくはくがくしゅう げんき さんか  
10月は毎週、修学旅行、宿泊学習の予定が入っています。  
じせん くすりていしゅつ せんじつ けんこうかんさつ きょうりょく  
事前のお薬提出や前日からの健康観察など、いつもご協力  
ありがとうございます。

がっこう ぶくやく いた とき の りんじ  
学校では「とん服薬(「おなかが痛い時に飲む」など、臨時の  
くすり 薬)」と「市販薬(ドラッグストアなどで購入した薬)」は取り扱  
かなら いし しょほう う くすり ていじふくやく あさ  
いません。必ず医師からの処方を受けた薬で、定期服薬(朝  
ひるゆう しょくせん しょくご ね まえ がっこう ていしゅつ  
昼夕の食前、食後、寝る前)としていただき、学校に提出すると  
ときは薬局でもらう薬の説明書(コピー可)を付けてください。

かぞく はな すうじつ す  
家族から離れて数日過ごすことは、ドキドキわくわく、ちょっと心配ですが、なかなかできない  
けいけん つ すいみん たいちよう ととの とうじつ げんき さんか  
経験を積むことにもつながります。睡眠をしっかりとって体調を整え、当日は元気に参加しま  
しょう。帰宅後はゆっくり休養できるよう、配慮もお願いいいたします。



◎ 10月の 保健目標 ◎

め　たいせつ  
「目を大切にしよう！」

わたし　め　おく　もうまく　め　み　えいぞう　う　と  
私たちは眼の奥にある「網膜」で、自分で見た映像を受け取っています。「網膜」は強い衝撃を受ける、年齢を重ねるなどではがれることがあり、はがれたところから見えなくなってしまいます。

いちぶ　み　み　ふぶん　あたま　つよ  
一部がかすんで見える、よく見えない部分がある、頭に強い

しおうげき　あと　み　かた　なに　き  
衝撃があった後から見え方がおかしい、など、何か気になることがあれば、一度眼科で相談しましょう。

10月10日は



◎ 薬と健康の週間 10月17~23日 ◎

お薬について、こんなことありませんか？

湿布や頭痛薬を、ともだちにあげた



- ・自分に効果がある薬でも、他の人には悪い影響を与えることがあります。
- ・人にあげない、もらわない、を約束しましょう
- ・お薬はお医者さんの処方を受けましょう

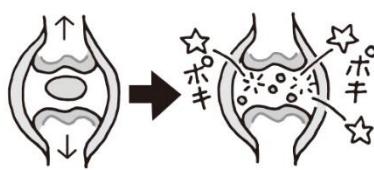
あさ　くすり　の　わす　ひる　かいぶん　の  
朝の薬を飲み忘れたので、昼に2回分飲んだ



- ・1度に2倍の薬を飲むのはとても危険です。
- ・薬を飲み忘れた！と気が付いたときに1回分を飲み、3~4時間あけて次の薬を飲みましょう
- ・飲み忘れたときの対応を、あらかじめお医者さんに聞いておきましょう

骨を鳴らすとどうなる？

指や首を「ポキポキッ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになってしまませんか？ 実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中にできた泡がはじける音だと言われています。指を鳴らすのは大きなケガにはつながりにくいと言われていますが、大事な神経や大き



どうみやく　とお　くび  
な動脈などが通っている首  
こし　せほね　な  
や腰、背骨を鳴らすのはNG。  
かんせつ　まわ　たい　ふ　たん  
関節や周りのじん帯に負担  
がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。  
ば　あい　ある　いのち　き  
場合によっては、歩けなくなったり、命の危  
険につながったりすることも。  
かる　き　も　な  
つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人  
がほとんどだと思いますが、体に影響が出て  
しまったら心配です。もし鳴らしたくなっただ  
ら思い出してみてください。

