



令和7年9月30日
茅ヶ崎支援学校 保健室

ひとさわ暑^{あつ}かった今年^{ことし}の夏^{なつ}。熱中症^{ねっちゅうしょう}予防^{よぼう}のため、暑さ指数^{あつ しすう} (WBGT^ち値^{さんこう})を参考^{きょうこう}に、行事^{ぎやうじ}や授業^{じゅぎょう}内容を臨時^{りんじ}変更^{へんこう}することもありました。(ご協力^{きょうりょく}いただき、ありがとうございました。)

ようやく涼^{すず}しい風^{かぜ}が心地^{こころ}よい季節^{きせつ}になりましたね。地球^{ちきゅう}温暖化^{おんだんか}が進^{すす}み、気持^{きもち}ちよく過^すごせる季節^{きせつ}が短^{みじか}くなってきました。近所^{きんじょ}に散歩^{さんぽ}に出^でかける、家^{いえ}の窓^{まど}を開^あけてひなたぼっこするなど、貴重^{きちよう}な季節^{きせつ}を存分^{ぞんぶん}に楽し^{たの}みましょう。



◎ 10月の保健行事 ◎

ひ 日にち	たいしやう 対象	じかん 時間	ないやう 内容
ついたち すい 1日(水)	A小	ごぜん 午前	たいじゅうそくてい 体重測定 (きぼうしゃ 希望者)
ふつか もく 2日(木)	A中、A高		
みっか きん 3日(金)	B部門		
むいか げつ 6日(月)	B部門		



* 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～ ◎

10月は毎週、修学旅行、宿泊学習の予定が入っています。事前^{じぜん}のお薬^{くすり}提出^{ていしゅつ}や前日^{ぜんじつ}からの健康^{けんこう}観^{かん}察^{さつ}など、いつもご協力^{きょうりょく}ありがとうございます。

学校^{がっこう}では「とん服薬^{ぶくやく} (「おなかが痛い^{いた}時に^{とき}飲む^の」など、臨時^{りんじ}の薬^{くすり})」と「市販薬^{しはんやく} (ドラッグストアなどで購入^{こうにん}した薬^{くすり})」は取り扱^{あつか}いません。必^{かなら}ず医師^{いし}からの処方^{しよほう}を受^うけた薬^{くすり}で、定時服薬^{ていじふくやく} (朝^{あさ}昼^{ひる}夕^{ゆふ}の食前^{しょくぜん}、食後^{しょくご}、寝^ねる前^{まえ})としていただき、学校^{がっこう}に提出^{ていしゅつ}するときは薬局^{やっきょく}でもらう薬^{くすり}の説明書^{せつめいしょ} (コピー可^か)を付^つけてください。

家族^{かぞく}から離^{はな}れて数日^{すうじつ}過^すごすことは、ドキドキわくわく、ちょっぴり心配^{しんぱい}ですが、なかなかできない経験^{けいけん}を積^つむことにもつながります。睡眠^{すいみん}をしっかりとって体調^{たいちよう}を整^{ととの}え、当日^{とうじつ}は元氣^{げんき}に参加^{さんか}しましょう。帰宅^{きたく}後はゆっくり休養^{きゅうよう}できるよう、配慮^{はいりよ}もお願い^{ねが}いたします。



がっ ほけんもくひょう
◎ 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
私たちは目の奥にある「網膜」で、目で見え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ます、はがれたところから見えなくなってしまうのです。

いちぶ がくすん で 見える、よく 見えない 部分がある、頭 に 強い 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



くすり けんこう しゅうかん
◎ 薬と健康の週間 10月17~23日 ◎

お薬について、こんなことはありませんか？

しつぷ づつうやく
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 かいばんの
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

首を鳴らすとどうなる？

ゆび くび
指や首を「ポキポキ」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いませんか？

じつ おと ほね な
実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中にてきた泡がはじける音だと言われています。

ゆび な おお
指を鳴らすのは大きなケガにはつながりなく、いといわれていますが、大事な神経や大きな

どうみやく とお くび
な動脈などが通っている首や腰、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ある。

ひと
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。もし鳴らしたくなくなったらい思い出してみてください。