ほけんだより

令和５年 10 月２日
伊勢原支援学校
保健室

残暑というには暑すぎる日が多かった9月ですが、朝夕の風は少し涼しくなってきましたね。昼間との気温差が大きい時期ですので、1枚羽織るものを持つなど衣服で上手に調節して体調を崩さないようにしましょう。

今月の保健行事

●は全員対象　▲は希望者

		小学部	中学部	高等部	分教室	七沢
2日(月)	体重測定	●	●			
3日(火)	歯科保健指導	▲	▲	▲		●
4日(水)	体重測定			3年		
5日(木)	体重測定			2年		
6日(金)	体重測定			1年		
17日(火)	体重測定				1年	
19日(木)	体重測定				2年	
20日(金)	体重測定				3年	

今月の保健目標は、「目を大切にしよう」です。目に優しい生活を心がけましょう。

正しい姿勢で本を読もう。

適度なあかりで勉強しよう。

目を休める時間をつくろう。

睡眠をしっかりとろう。

バランスの良い食事をとろう。

近隣では夏休み明けからコロナやインフルエンザなどの感染症が流行していて、学級閉鎖等になっている学校もあるようです。コロナの分類は変わりましたがウイルスがなくなったわけではないので、基本的な感染症対策はしっかりしましょう。まずは、ていねいな手洗い！！人混みを避ける、混んでいる場所ではマスクを着けることも予防につながります。バランスの良い食事と睡眠をしっかりとって免疫力を高めておくことも大切ですね。