ほけんだより

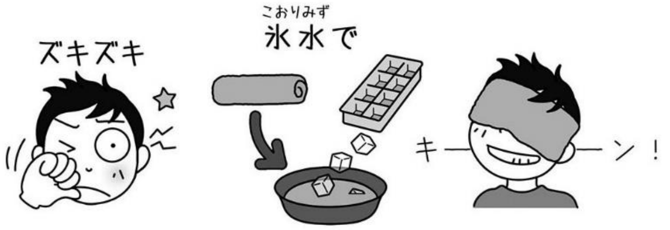
令和　７年１０月　１日
あけぼの支援学校保健室

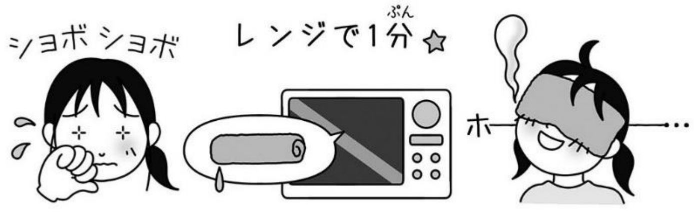
今年の暑かった夏もおわり、少しずつさわやかな風を感じられるようになりました。スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋と、なにをするにもよい季節です。これまでできなかったことにも、チャレンジしてみるのもよいですね。ですが、だんだんと昼と夜の気温差が大きくなってきますので、かぜなどひかないように注意してください。

今月の保健目標

目を大切にしよう！

目の愛護デー　目にやさしい生活を！





目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

10月の保健行事

＜体重測定＞

10月１日（水）１号館　　10月２日（木）３号館　　10月３日（金）５号館
10月６日（月）６号館

朝、うんち出た？

うんちが出る仕組みを知っていますか？　まず、朝ごはんを食べると、胃が刺激されます。すると、大腸のぜん動運動が起こり、うんちは直腸へ送られます。この情報が神経によって伝えられると、結腸はうんちを出すための準備をし、脳は「うんちを出す！」という指令を出します。そして、めでたくうんちが出るのです。うんちは、「今日も元気に活動しているよ」という体からの合図です。朝ごはんの後は、トイレに行ってスッキリしましょう。

短所は長所

自分のことが好き？　それとも嫌い？　「ノロノロしている自分が嫌」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」…など、悩んでいる人もいるでしょう。

でも、考え方次第で、短所は長所に変わります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は、「慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格」であるとも言えます。また、三日坊主な性格は、「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」とも言えるでしょう。

この「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変えると、毎日がグッと楽しくなりますよ！

災害時用預かり薬の交換をお願いします

先日おたよりを出しましたが、水薬・注入物・座薬以外のお薬は、半年に１度の交換をお願いしています。あらためて提出された薬と交換で、現在お預かりしている薬をお返ししますので、まだ交換していない方は、ご用意をお願いします。

予防接種を受けたらご報告お願いします

インフルエンザ等の予防接種を受けた際は、連絡帳でよいので、接種日の報告をお願いします。無理のない範囲での接種をお願いします。