

# 保健だより 10月号

茨城県立大子特別支援学校  
保健室 2015.10.1

今年は残暑らしい残暑がなく、夏休みの後半は肌寒く感じる日が多かったですね。

子ども達は元気に2学期を迎え、1ヶ月が経とうとしています。毎日、森林の子祭の練習を頑張っています。



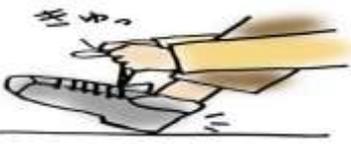
## 10月の行事予定

- 2日(金) 体重測定(小)
- 5日(月) 体重測定(中・す)
- 9日(金) 防災リュック交換

## 10月の保健目標

〇けがに気をつけよう。

### ☆ けがをせず、元気に運動をするために

 <p>◎睡眠を十分にとる</p>	 <p>◎朝食をしっかりと食べる</p>	 <p>◎準備運動をする</p>
 <p>◎手足のツメを短く切る</p>	 <p>◎自分の足に合った靴をはく</p>	 <p>◎こまめに水分を取る</p>

### ☆ 夏休みの健康調査から

過日、配付させていただきました「夏休み中の健康調査」にご協力いただきありがとうございました。「健康に過ごすために、気をつけたこと」には、様々な工夫をされ、過ごされていた様子が書かれておりましたので、いくつか紹介させていただきます。

- 〇毎日、身体を動かした(ラジオ体操, 散歩, ランニングなど)。
- 〇水分を多めに取った(麦茶, スポーツ飲料など)。
- 〇学校と同じ時間帯に起きた。
- 〇朝, 夜の歯みがきをした(仕上げみがきは, 親が必ずした)。
- 〇3食, きちんと取り, 梅干しを食べることを心がけた。
- 〇プールや海水浴など戸外でも活動をした。
- 〇肌が弱いので外出時には虫除けスプレーをして, 肌を守った。
- 〇寝る前の歯みがきは自分から行っていた。
- 〇自分でおやつの量を考え, 多く食べることはなかった。



### ☆ 防災リュック交換に伴うお薬の交換について(お願い)

災害時、万が一帰宅ができない場合に、避難所での服薬の介助や疾病についての問い合わせ先が誰にでもわかるように備えておくことを目的として、お薬を預かっています。

現在お薬を預かっているお子さんには、10月9日(金)の防災リュック交換時に新しいものと変更をお願いします。また、今まで預けていないお子さんで、預かりをお願いしたい場合には学級担任へ申し出てください。必要な書類をお渡しいたします。なお、シロップなど一部預かることができない薬もありますので、ご了承ください。

