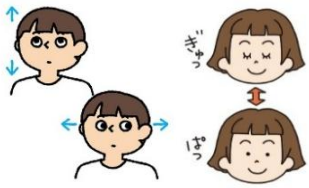
ほけんだより 10月

令和８年 10 月発行
県立水戸飯富特別支援学校

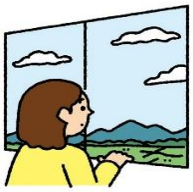
厳しい暑さも落ち着き始め、秋らしくなってきました。朝晩は冷え込む日が多くなる時期です。上着を着るなどして衣服を調節し、体調管理には十分に気を付けましょう。

〈10月の保健目標〉
○目を大切にしよう　　○良い姿勢で勉強しよう

目にやさしい生活をしよう　～10月10日は目の愛護デーです～



目を動かして、ストレッチをしよう。



目を使う時間が続いた後は、遠くの景色を見よう。



30分画面を見たら、目を閉じて休ませよう。

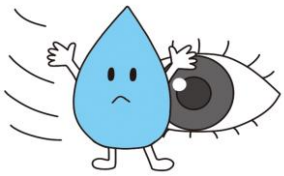


寝る１時間前は、電源を切るようにしよう。

なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまな働きがあります。どんな働きがあるか、知っていますか？

①目の乾きを防ぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほこりを洗い流す



④ばい菌をやっつける



正しい姿勢で勉強しよう

本やタブレットの距離は 30 ㎝離す



背中はピンと伸ばす

床に両足をつける

お尻を椅子の後ろに深く腰掛ける

～保護者の皆様へ～

受診結果報告書、健康の記録、通院カード（定期通院、その他通院があった方）等のご提出ありがとうございました。２学期は様々な行事が予定されておりますので、万全な体調で臨めるよう、引き続き感染症対策と体調管理を心がけるよう、よろしくお願いいたします。