

ほけんだより 10月

れいわ ねん がつよっか ひょうごけんりつわだやまとくべつしえんがっこう
令和6年10月4日 兵庫県立和田山特別支援学校

10月になり、だんだん秋らしくなってきました。秋は一年で一番過ごしやすい季節といわれています。いろんなことにチャレンジして、秋の生活を楽しんで、心もリラックスさせましょう😊



かんだんさ ちゅうい 寒暖差に注意！

あさゆう ひ こ ひ おお し き
朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。

カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調節しましょう。下着も大切です！汗を吸いとり、体の保温にも役立ちますよ。

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



ふ とん しんぐ せいけつ
布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



ね まえ つか
寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



ね じ かんまえ
寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

ふちょう つか め その不調は疲れ目のサインです！

し 知らず知らずのうちに、つか 使いすぎてしまっているめ みんなのめ つか 目は疲れていませんか？ ふだん きそく 規則正しく すごして、め 目にやさしい せい 生活 ころ を 心 がけることが大切です。



め 目がしょぼしょぼする… み ものがぼやけて見える… め 目がかわく…

め はい どうする？目にゴミが入ったとき

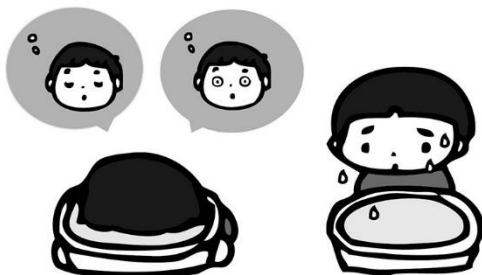
ぜったい め
絶対に目をこすらない



ちい 小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだであら なが 洗い流す)



せんめんき みず は
洗面器に水を張ってまばたきする



がんかいいん じゅしん
とれないときは眼科医院を受診

