

# すこやか 10 月



H23.10.5

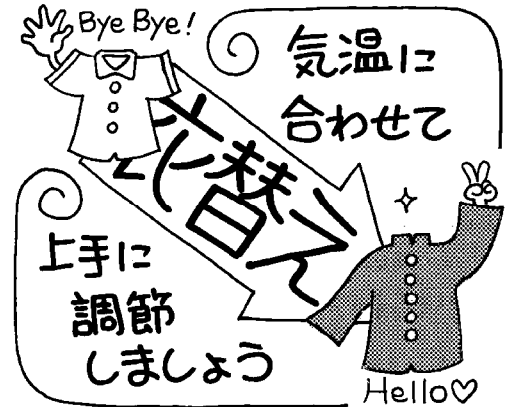
岡山南支援学校

うんどうかい お すこ あき きせつ  
運動会も終わり、少しずつ秋がやってきましたね。季節

か め にっちゅう あさばん きおん さ おお  
の変わり目は、日中と朝晩の気温の差が大きくなりま

す。いふく ちょうせつ たいちよう くす げんき  
す。衣服の調節をして、体調を崩さないように、元気に

すごしましょう。



## 目にやさしい生活しましょう!

へんざつ ただ しせい  
勉強やテレビは正しい姿勢で



なが し かん み  
長い時間テレビを見たり、  
ゲームをしたりしない



まえがみ め  
前髪が目にかからない  
ようにする



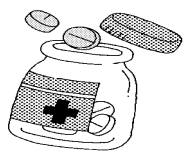
※目を近づけすぎること、  
寝ころんで見ることで、  
正しい姿勢で見るとき  
より、目が疲れやすくな  
ってしまいます。明るい  
部屋で、正しい姿勢で  
見るようにしましょう。

※長時間テレビを見たり、ゲー  
ムをしていると、画面をじっ  
と見つめるため、まばたきの  
回数が減り、目が乾きやすく  
なります。テレビを見たり、  
ゲームをするときは、時間  
を決めておきましょう。

※前髪が長いと、前髪が目  
に入り、目を傷つけたり、細菌  
が入りやすくなること  
があります。また、前髪が長い  
と、物が見えにくくなり  
ます。短く切るか、ピンでと  
めるようにしましょう。

☆10月は視力検査を行います。メガネを持っている人は、忘れないようにしましょう☆

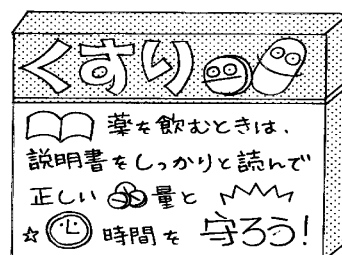
# ホッと保健室



～10月17日～10月23日は、「薬と健康の週間」です～

## ～薬の飲み方・使い方について～

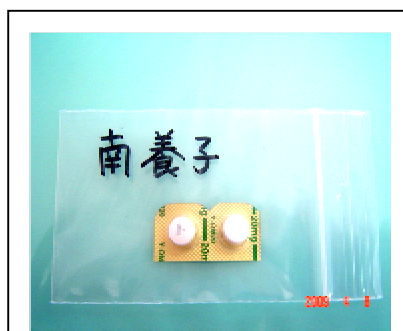
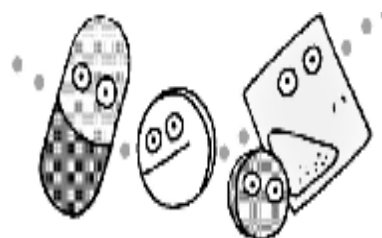
- ・用法・用量を守りましょう。
- ・説明書は、よく読みましょう。
- ・湿気・日光・高温を避けて、保管しましょう。
- ・使用期限を確かめて飲みましょう。
- ・小さい子どもの手の届かないところに保管しましょう。
- ・病院で処方された薬は、他の人にあげたりしてはいけません。
- ・薬には、「効き目」もあれば、「副作用」もあることを覚えておきましょう。
- ・薬の飲み方   ○食前・・食事の30分前、○食後・・食事の30分後まで  
                  ○食間・・食後約2時間後、○就寝前・・寝る約30分前



## ～学校での服薬について～

学校では正確に服薬するために、以下の事をお願いしています。

- ・薬を持たせるときは、規定の用紙に記入してください。  
(急な場合は、連絡帳で確実にお知らせください。)
  - 毎日服用する薬・・・グリーンの用紙(様式1)
  - 一時的に服用する薬・・・ピンクの用紙(様式2)
  - 自己管理する薬・・・白の用紙(様式3)
- ・学校での服薬は、すべて医師からの指示によるもののみです。  
※売薬はお預かりできません。
- ・学校で服薬する場合は、毎日服薬する量だけ持参してください。  
※複数回分のまとめてのお預かりはできません。必要な方のみ、予備薬を持たせてください。  
☆袋に名前を書いて、液体は1回分ずつに分けて、小さな容器(醤油の入れ物など)に入れてください。飲んだ薬の薬袋は確認のため、持ち帰ります。(修学旅行、宿泊学習も同じです)



ご不明な点がありましたら、担任か保健室まで、ご連絡ください。よろしくお願いします。