

おうちのひとといっしょによんでください



ほけんだより NO. 6

すこやかメイト

鳥取県立米子養護学校 令和7年度



あき ふか 秋が深まってくると、あさばん にっちゅう かんだんさ おお 朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。きおん さ からだ な たいちょう 気温の差に体が慣れず体調をくず かんせんしょう は や だ し き げんざい とっとりけんせいぶ ち く ようれんきんかんせんしょう は や 崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。現在、鳥取県西部地区では、溶連菌感染症が流行っています。けんべい 祭、校外学習、修学旅行等、行事が盛りだくさんの秋。手洗い・うがいをしゅうかん 習慣づけていきましょう。また、はださむ ひ うわぎ ふくそう ちょうせつ まいにちげんき す 肌寒い日は上着など服装で調節しながら、毎日元気に過ごしましょう！



がつ ほ けん ぎょう じ 10月保健行事



- | | |
|---------------------|----------------------------------|
| な の か か
・7日(火) | しんたいそくてい しやうがくぶ
身体測定(小学部) |
| と お か きん
・10日(金) | しんたいそくてい ちゅうがくぶ
身体測定(中学部) |
| にち すい
・15日(水) | しゅうがくりょうこまえない かけんしん
修学旅行前内科検診 |
| にち もく
・16日(木) | し か けんしん
歯科検診① |
| にち もく
・23日(木) | じ び か けんしん
耳鼻科検診① |

し か けんしん
歯科検診は、

ごぜんちゅう おこな
午前中に行います。

あさ ごはんを 食べたたら、

ていねい は
丁寧に歯みがきをして

どうこう
登校しましょう！

うがいも
わすれずにね！



がつ にち にち くすり けんこう しゅうかん
10月17日から23日までは薬と健康の週間です

くすりの かた
薬の飲み方をふりかえろう！



くすり
薬をあげたり
もらったりしません



の じかん りょう
飲む時間・量を
まも
守りましょう



ぎゅうにゅう
ジュースや牛乳ではなく
みず
お水で飲みましょう



じょうざい
錠剤やカプセルは
わ 割らずにそのまま飲みます



がっこう くすりの ひつよう ばあい いらいしょ くすりじょうほう ひつよう
学校でお薬を飲む必要がある場合には、依頼書とお薬情報が必要です。
けんべい いらいしょ いんさつ ごかくにん
県米ホームページから依頼書の印刷ができますので、御確認ください。
また、じゅしん へんこうとう し
受診をされて、お薬の変更等あればお知らせください。

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう



だい 10代でも ろうがん 老眼になる!?

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、ピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。実は、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

どうしてなるの？

スマートフォンやiPadなどを近くで見続けることで、目の中にある「毛様体筋」という筋肉が固まってしまい、働きが低下してしまうからです。ピントを合わせにくくなります。



よほう ほうほう 予防の方法は？

まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開けたりすると、目の周りの筋肉がほぐれます。



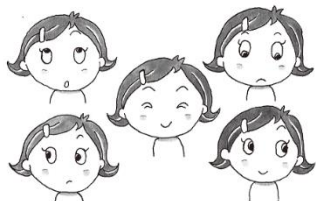
とおい 遠くを見る

窓の外を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックス♪



め うご 目を動かす

顔を動かさず、目だけをぐるっと1周させてみましょう。



め あたた 目を温める

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休めるのも大事です。



スマートフォンやiPadと上手に付き合い、自分の目を大事にしていきましょう！