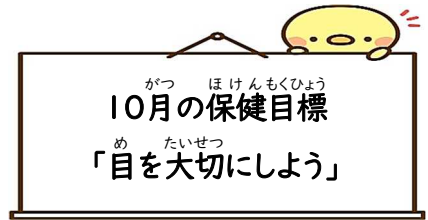


ほけんだより 10月

奈良東養護学校
保健室
令和4年10月3日

2学期が始まって1ヶ月が経ちました。スポーツの秋、読書の秋、
芸術の秋。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできま
す。そして、食欲の秋。秋には栄養がある食べ物がたくさんあります。旬
のものをたくさん食べて、元気なからだをつくりましょう。



10月の保健目標
「目を大切にしよう」

勉強や読書をするときは



明るい場所へ



正しい姿勢で



寝転ばない

テレビを見る・ゲームをするときは



時間を決めておく

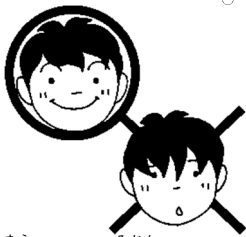


きゅうけいをとる



画面に近づきすぎない

生活で気をつけることは



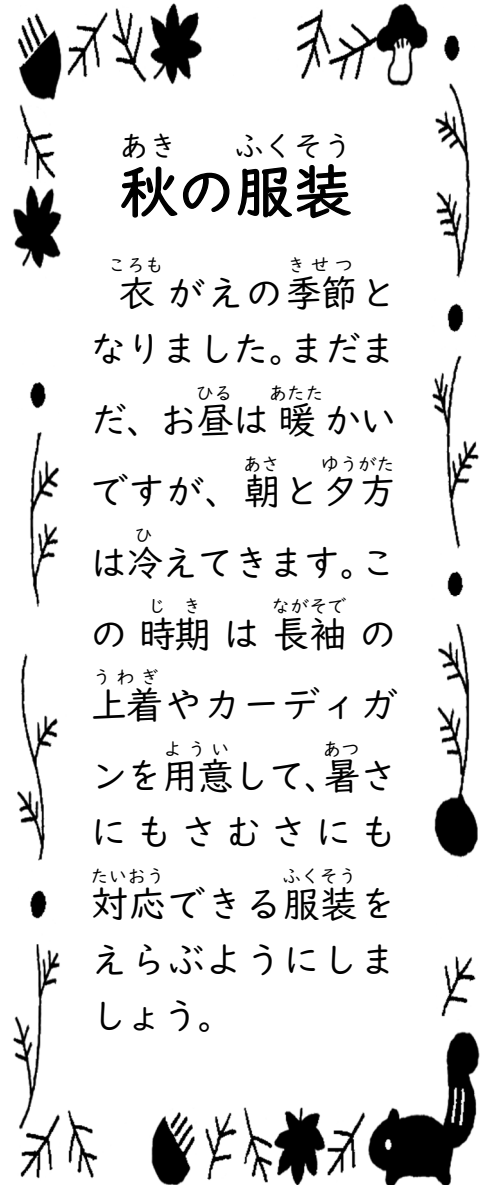
前がみを短くきる



バランスの良い食事をする



しっかりと寝る



秋の服装

衣がえの季節となりました。まだまだ、お昼は暖かいです。朝と夕方は冷えてきます。この時期は長袖の上着やカーディガンを用意して、暑さにもさむさにも対応できる服装をえらぶようにしましょう。

～ 保護者の皆様へ ～

★学校感染症の出席停止について★

- インフルエンザなどの学校感染症にかかった場合は、「学校感染症に関する報告書」を提出していただくこととなります。出席停止期間は自宅で療養していただき、後日登校する際に、学級担任に提出してください。
- 学校で申し出ただけであれば用紙をお渡します。インフルエンザなどの学校感染症と指定された場合には学校にお知らせください。なお、用紙は奈良東養護学校ホームページから印刷してご利用いただくことも可能です。