

# ほけんだより 10月



R5.10/16 (月)

NO.7

岩沼高等学園

川崎キャンパス

こんげつ ほけんもくひょう  
\* 今月の保健目標 \*

きおん へんか たいおう  
気温の変化に対応しよう



かぜ つめ はたさむ かん  
風が冷たくなり、肌寒さを感じるようになりましたね。

てんきよほう かくにん きおん てんき あ ふくそう いしき  
天気予報を確認したりして、気温や天気に合わせた服装をすることを意識してみましよう☆

ゆるく お風呂 にはい からだ あたた  
ゆっくりとお風呂に入って、体を温めることもオススメです。

「ぬぐ」「着る」がしやすい服を選んで、調整

しやすい服装にしてみよう！

したく 自宅にどんな服があるか、確認してみよう。



きおん さ によって、 からだ つか しょくよく  
気温の差によって、体が疲れて、食欲がなくな

ったり、 体のだるさを感じたりすること  
も…。

ゆっくりとお風呂に入ること、 からだ あたた  
みよう。

# 10月17日~10月23日は

## くすり けんこう しゅうかん 「薬と健康の週間」



くすり わたし けんこう す てだす  
薬は、私たちが健康に過ごす手助けをしてくれます。

き 決められた つか 使いかた、 りょう 量、 かいすう 回数、 じかん 時間などを まも 守って、 ただ 正しく つか 使いましょう。

### おぼえよう!

## め くすり 目薬の つか かた 使い方

### 1

目のまわりのよごれをふき取り、  
て 手もせっけんできれいにあら 洗っておく。



### 2

かお 顔を うえ 上に向けて、  
ゆび 指で した 下まぶたを ひろ 広げる。



### 3

ようき 容器の 先が 目やまつ毛に ふれな  
いように、 した 下まぶたに 液を 1滴  
(または決められた量) お 落とす。



### 4

そのまま目を閉じ、目がしらを  
お 押さえてしばらく待つ。  
まばたきはしない。



### 5

めくすり 目薬があふれたら、  
かなら 必ず ぬき 取っておく。

