

# NOBIKY | 10

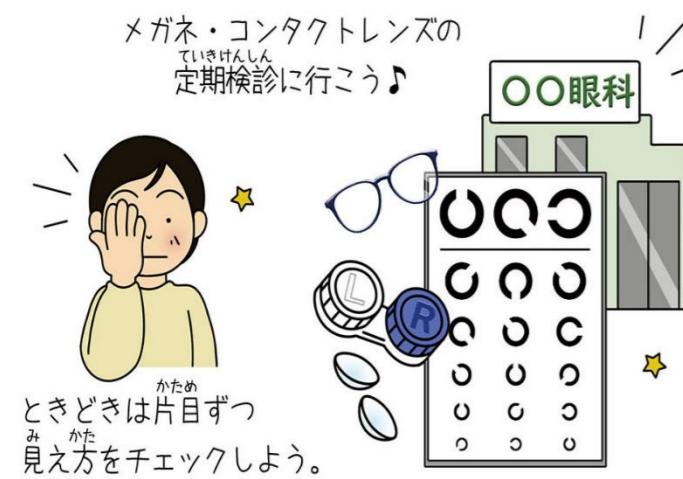


月号

のびのびいきいき 定時制 保健だより 令和7（2025）年度

夏のむし暑さがひと段落し、空の高さを感じるようになりました。朝晩と日中の気温差が大きくなってきましたね。半袖と長袖を使い分けながら、体調を崩さず過ごす工夫をしましょう。また、空気が乾燥するこれからの時期はインフルエンザ等の流行が心配されます。病気の予防も、とても大切です。みんなで元気に冬を迎えるといですね。

見え方に変わりはありませんか?  
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、  
たまには遠くをながめて休憩を！



「10」を横に倒すと眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーと制定されています。健康な目を守るためにには、日常生活の中で気をつけていくことが大切です。目に負担のかかるような生活をしないことや定期的なメンテナンス等、できることから始めてみましょう。

がんかけんしんしゅうりょう  
**眼科検診が終了しました**

## の愛護デー 目 にやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

がんかじゅしんとき  
**眼科を受診する時は…**



健康保険証やこども医療証、普段  
から使用している眼鏡を持っていき  
ましょう。

今年度の9月から10月にかけて  
行った眼科検診が終了しました。  
今年度からは抽出による受検で  
したので、眼科検診の対象者のみ  
に結果を通知します。受診勧告書  
を受け取った場合は病院受診を  
するようにしましょう。  
受診勧告書は、病院受診の後に  
保健室まで提出してください。



さが  
7つのちがいを探そう!



こた  
※答えは来月の保健だよりに掲載します。

