令和７年10月１日
伊勢原支援学校
保健室

９月まで暑い日が続いていましたが、心地よい気温になりました。一日の気温の変化が大きいので薄手の上着を一枚用意して、服装の調節ができるとよいですね。

10月は校外学習・修学旅行、校内校外現場実習など様々な行事があります。元気に参加できるよう、規則正しい生活を心がけて疲れがたまらないようにしてくださいね♪

今月の保健行事

○は全員対象　▲は希望者

		小学部	中学部	高等部	分教室	訪問部
１日（水）	歯科保健指導 相談会	▲	▲	▲		○
２日（木）	体重測定			２年		
３日（金）				３年		
６日（月）	精神科相談会	▲	▲	▲	▲	
７日（火）	体重測定	○	○		１年	
８日（水）				１年	２年	
９日（木）					３年	

今月の保健目標
目を大切にしよう

「目に優しい生活」
心がけていますか？

「睡眠をしっかりとる」
「バランスよく食べる」
ことも大事ですよ✨

前髪が目にかからないように

目を休める時間をつくろう

正しい姿勢で本を読もう

適度な明るさで学習しよう

手洗いも
しっかりやりましょう

いろいろな感染症が流行する時期になります。
「こまめな手洗い」しっかりと！