

ほけんだより 10月

令和6年10月2日
東京都立小金井特別支援学校長
中島 雄佑
保健室

10月になりました。朝・晩は大分涼しくなってきましたが、今年も秋は気温が高めとの予報が出ています。気温の不安定なこの時期は調節のしやすい服装を心がけ、睡眠・休養をしっかりとって体調を整えましょう。また実りの秋でもあり、食べ物がおいしい季節です。心にも体にも栄養をあげて元気に過ごしましょう。9月から本校でも流行性耳下腺炎（おたふく）や伝染性紅斑（りんご病）、溶連菌感染症等の感染症が発生しています。感染症の予防にも引き続き御協力をよろしくお願ひいたします。

10月の目標

め たいせつ
目を大切にしよう！！



テレビやゲームは時間を決めて



目のなぞなぞ

普段、みんなが無意識にしている○○○○ってなあんだ？

- ・人間は約3秒に1回しているよ
- ・ほとんどの魚はしないよ

正解は「まばたき」。まばたきは目に涙を届けて乾燥から目を守ったり、栄養を補給したりします。ただ、テレビやゲームなどに集中すると回数は減ってしまい、目が乾くドライアイなどの病気になることもあります。

ちなみに水の中にいる魚は目が乾かないので、多くの種類がまぶたを持っていません。

～保健室よりお知らせ～

- ★夏休みの健康調査の御提出ありがとうございました。
- ★夏休み中、新たに服薬を開始された方やお薬の変更があった方は、災害時予備薬の新規提出やお預かりしているお薬を変更する必要がありますので、担任を通して保健室まで御連絡ください。

〈10月の保健行事〉

- 3日（木） 歯科衛生士による歯科指導(小)
- 4日（金） 歯科衛生士による歯科指導(中) 摂食指導
- 7日（月） 測定(小低)
- 8日（火） 測定(中)
- 9日（水） 宿泊前検診(小5)
- 11日（金） 療育相談



てあらいじょうずにできるかな？

洗い残しの多い場所



このこう、ゆびさき、おやゆび、てくびも、
ていねいに あらいましょう！

手を洗ったあとは清潔な
ハンカチでふこう



きれいな
ハンカチで
ふきましょう！