



令和7年10月3日
東京都立小金井特別支援学校
校長：村山 孝
養護教諭：奥出 由季
：藤田 桃

2学期が始まり、早1か月が過ぎました。段々と秋の気配を感じる季節です。この季節は、気圧や気温の急激な変化によって、体調に影響が出ることがあります。衣服で体温を調整できるように、下着の着用と、上着の準備をお願いします。また、疲労が体調に表れている児童・生徒も見られます。疲れているときは無理をせずに、休養を取るようにしてください。

10月の保健目標 目を大切にしよう

10月の保健行事

- 6日（月） 測定（小低）
- 7日（火） 測定（中）
- 8日（水） 測定（小高）
- 10日（金） 療育相談
- 23日（木） 歯科衛生士による歯科指導（中）
摂食指導

その不調はつかれ目のサインです！



インフルエンザに注意！！

インフルエンザによる臨時休業について、都内で報告が出始めました。校内ではまだ感染者は出ていませんが、感染力の強い感染症のため、流行が始まる前の予防をお願いします。

〈学校で行っている対策〉

- ・児童・生徒の欠席理由の把握、マチコミによる感染症発生についてのお知らせ
- ・教室等の換気
- ・石けんを使った手洗い、マスク着用等の呼びかけ

〈御家庭へのお願い〉

- ・身体の抵抗力を低下させないために、家庭における十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心掛けてください。
- ・感染症流行時には、人ごみや混雑する場所への出入りを控えてください。
- ・児童・生徒に感染症の疑いがある場合には速やかに病院を受診し、休養を取らせてください。体調がすぐれない時には、登校を控えるようお願いします。
- ・児童・生徒が感染症に罹患した、またはその疑いがある場合には、学校への御連絡をお願いします。

インフルエンザの予防、
10月が始めどき



保健書類を配布します

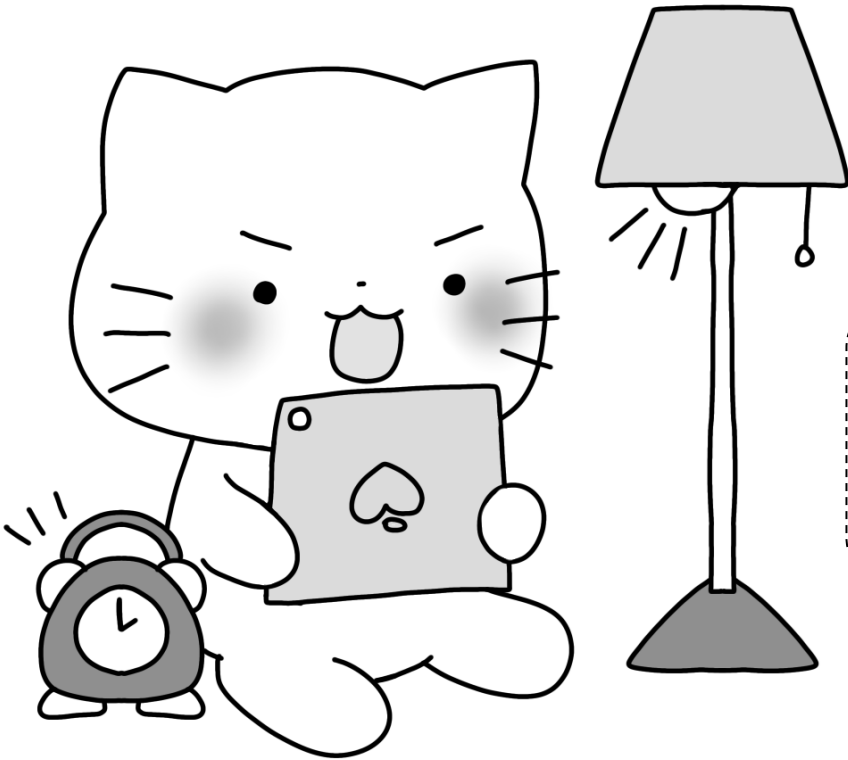
12月に、医師による記入が必要な保健書類を配布します。提出期限は2月を予定していますが、病院によっては、書類の準備に時間がかかる場合があるため、お早めに受診の御予約をお願いします。予約の都合により、12月より早く書類の配布が必要な方は、連絡帳等で学級担任まで御連絡ください。

診療情報提供書	小4、小3のみ配布
学校生活管理指導表	心臓疾患、腎臓疾患、アレルギーのある児童・生徒のみ配布
特別食受給届	食物アレルギー対応食…保護者記入 形態食及び持参食…医師記入（宗教による持参食は保護者記入） 上記以外の特別食…医師記入

め 目を たいせつに しよう

10月の ^{がつ}ほけんもくひょうは 【^め目を たいせつに しよう】です。

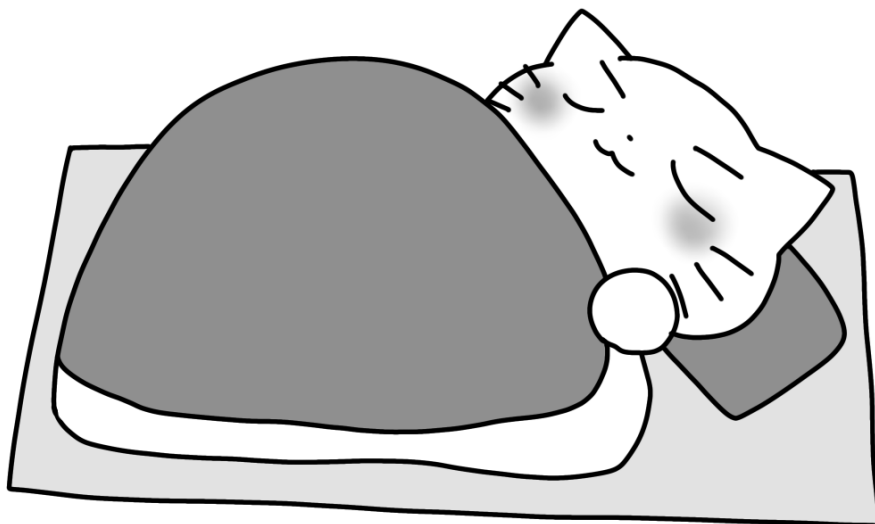
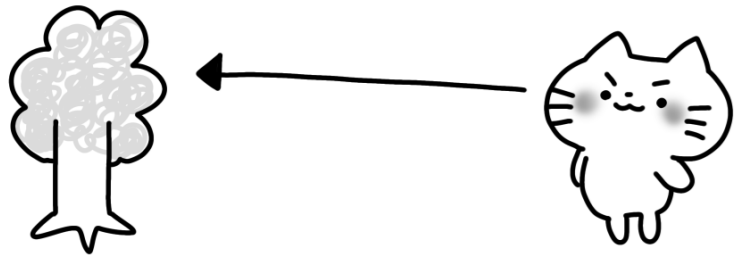
^め目を たいせつに するには、どうすれば よいでしょうか



^{がめん}画面を みるときは、

- ① ^{あか}明るいいところで みる。
- ② ^{じかん}時間を きめて みる。

とおくを みて ^め目を ^{やす}休める



しっかり すいみんを とって

^め目を ^{やす}休める