



ほけんだより 10月

令和 3年 10月 4日
都立八王子西特別支援学校
校長 井上 美保
保健室 榎野・野間

朝・晩と涼しくなり過ごしやすいになりました。秋は暑さもひと段落しはじめ、様々なことに挑戦しやすい季節です。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。何か目標を決めて挑戦してみることで、実りある秋にしていきたいでしょう。

また、新学期が始まって1か月が経ち、そろそろ疲れが出てくるころではないでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。まだまだ新型コロナウイルス感染症の流行も懸念されます。御家庭でも引き続き、手洗い、うがい、マスクの着用、毎日の健康観察をお願いいたします。



10月の保健行事

- 4日(月) 小低体位測定
- 6日(水) 小高体位測定
- 13日(水) 療育相談

療育相談について

お子さんの心身の状態とそれに伴う問題行動の理解・解決を目的として、学校医である精神科医との面談の場を設けています。御希望・御質問等ありましたら担任を通して、保健室までお声掛けください。



「夏休みの健康調査」のご提出ありがとうございました！！

新学期に提出をお願いした「夏休みの健康調査」の集計ができましたのでお知らせ致します。今年度は大きな事故等なく、元気に過ごしていた人が多い結果となりました。御家庭での感染予防行動の徹底、ありがとうございます。また、健康状態のほかに、皆さんの夏休みの楽しい思い出も聞くことができ、コロナ禍でもそれぞれに安全に楽しい夏休みを過ごすことができただけだと感じ、安心いたしました。

暑さも落ち着き始め、気温差の激しい季節となってまいりました。2学期も健康と安全により一層配慮してまいります。御協力いただきありがとうございました。

こんな時はすぐ病院へ 目のケガ

ボールがあたった！

振り回していた棒があたった！

指で目を突いた！

目のケガにはこんなキケンも

目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる

まゆの上のだぼく…視神経を傷つける

眼球に強い力がかかる…眼球が傷いたり、眼球の中の網膜がはがれる



こんな時はすぐに眼科へ

ぼやけて見える

二重に見える

ゆがんで見える

見えないところがある

目が痛い



10月10日は目の愛護デー

「10」を横にすると、まゆげと目のように見えるため、10が二つ並ぶ日が、「目の愛護デー」になりました。

目は周囲の情報を集めるための体の機能の中でも特別大切なものです。目に優しい生活を心がけるようにしましょう。



目を守るのが、やく目です

まぶた

- まばたきで目に涙をいきわたらせませす
- 刺激があると、反射的に閉じて目を守ります

まゆ毛

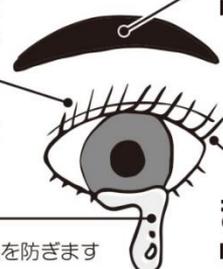
- 目に汗が入るのを防いでいます

涙

- 目の表面の乾燥を防ぎます
- 目に栄養を届けています
- ばい菌などの感染から目を守っています

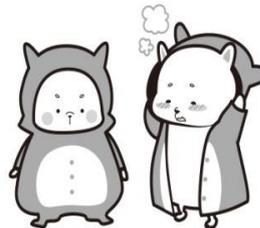
まつ毛

- ゴミが入るのを防ぎます
- 強い光をさえぎります



夏から秋

服装でしようすに コントロールも!



みなさんの服装も夏服から冬服になり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。

でも秋は、日々の気温差が大きな時期です。お天気のいい日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じるかもしれません。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。

気温にあわせた服装の目安

25℃以上	半そで	
25～20℃	長そでシャツ	
20～16℃	薄手の上着	
16～12℃	薄手のセーター	
12～8℃	薄手のコート	
8～5℃	厚手のコート	
5℃未満	ダウンやマフラー	