

# てのひら



ほけんだより

令和6年10月2日

東京都立北特別支援学校長

小池 巳世

暑かった夏も終わり、だんだん過ごしやすくなってきました。この時期は、朝晩の気温の差が大きいため体調を崩しやすくなります。寒い時は、上着を着用するなど衣服の調整をしながら、引き続き健康管理にお気を付けください。

## 10月の保健行事

| 日にち       | 保健行事                |
|-----------|---------------------|
| 10/8 (火)  | 泊前診 (高1)<br>整形診 (小) |
| 10/11 (金) | 神経科相談               |
| 10/25 (金) | 整形診 (中高)            |
| 10/29 (火) | 泊前診 (高2)            |



## ♪♪♪ 保健室からのお知らせ ♪♪♪

### ★神経科相談について

神経科相談とは、本校の校医である、あしかがの森足利病院 小児神経科の藤田先生が来校し、健康面や学校生活において配慮することや家庭で困っていること等について、児童・生徒や保護者、担任、養護教諭が校医のアドバイスや見解を聞き、日常生活に生かしていくものです。医療機関にかかる前の相談や、セカンドオピニオンとして、お気軽に御利用ください。相談を希望する方は、連絡帳等を通して、一週間前までに保健室までお知らせください。

<11月の日程変更について>

★11月29日(金)⇒**11月15日(金)**に日程変更しております。

<今年度の来校予定日>

10月11日(金)\*①の枠は埋まっております

11月15日(金)、12月13日(金)、1月31日(金)、2月14日(金)

時間:①9:40~10:00 ②10:10~10:30

### ★インフルエンザ・学校感染症について

今後、学校感染症(インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等)が流行し始めることが多くなります。学校感染症は、罹患した児童・生徒の安静とともに流行拡大予防を目的として出席停止となります。登校を再開される際は「学校感染症登校許可書」が必要になります。本校ホームページからもダウンロードできますので、必要時御使用ください。

引き続き御家庭での健康観察をお願いするとともに、体調が普段と異なる場合は登校せず、お休みいただきますようお願いいたします。

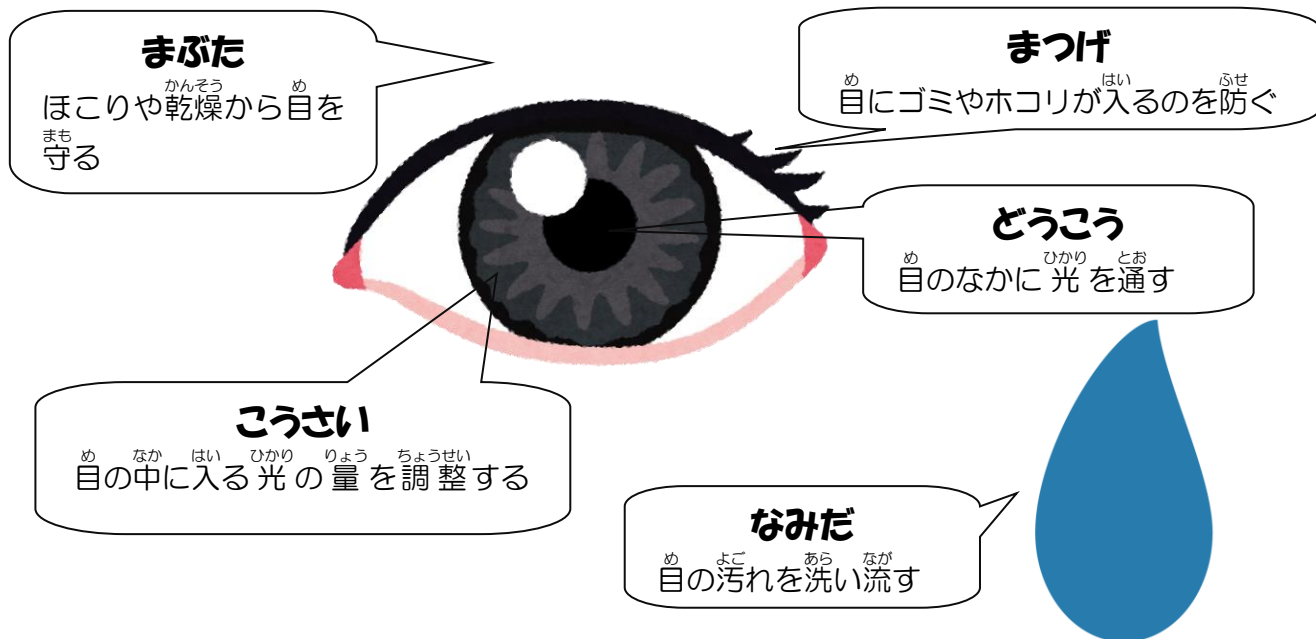
10月の保健目標

# 目の健康を考えよう!

10月10日は目の愛護デーです。これは、10・10を横にしてみると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。大切な目を守るために、目の仕組みについて少し勉強してみましょう。また、読書や勉強をするとき、テレビやタブレットを見るときなどは部屋を適度に明るくするなど、普段から目を大切にしたい生活を心掛けましょう。



## 「目」や「なみだ」はどんなはたらきをしているのかな？



**まばたきは目の休憩**  
目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

