

てのひう



ほけんだより

令和7年10月2日

東京都立北特別支援学校長

村上 卓郎

秋は「実りの秋」とも言われます。お米や果物、きのこといったたくさんの食材が収穫の時期を迎えます。栄養たっぷりの旬の食材を味わって、暑さで疲れた身体の調子を整えていきましょう。また、朝夕の寒暖差も大きいので、上着を着用するなど衣服の調節をしながら、この季節を過ごしていきましょう。

10月の予定

日にち	保健行事
10/10(金)	神経科相談
10/21(火)	泊前診(高2)



♪♪♪ 保健室からのお知らせ ♪♪♪

★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。

★臨時薬について

花粉症の時期の抗アレルギー剤など、学校で臨時薬をお預かりして服薬の介助をすることができます。以下のことについて御理解いただき、御協力ををお願いします。



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生活を心掛けましょう。

10月10日は



「目」や「なみだ」はどんなはたらきをしているのかな？

まぶた

ほこりや乾燥から目を
守る

まつげ

目にゴミやホコリが入るのを防ぐ

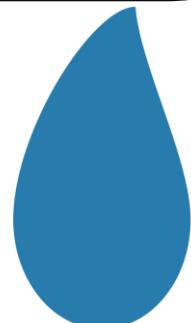
こうさい

目の中に入る光の量を調整する

どうこう

目のなかに光を通す

なみだ
目の汚れを洗い流す



ス

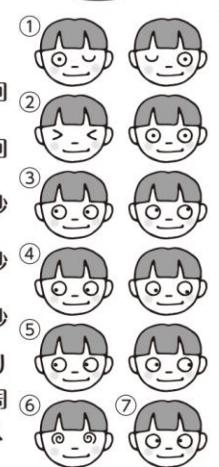
マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

やってみよう



のストレッチ

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。