

# ほけんだより

# 10月



令和6年10月2日  
都立城東特別支援学校長  
佐藤 亜紀子  
保 健 室

夏の暑さも和らぎ、ようやく秋らしくなってきました。この時期は朝夕と日中の寒暖差があり、風邪をひきやすいです。体が冷えてしまわないように、下着をしっかりと着て、上着を準備して体温調節をしましょう。

## \* 10月の保健行事 \*

日にち	行事	対象者
10月 2日 (水)	体重測定	小学部4～6年生
3日 (木)		小学部1～3年生
4日 (金)	発達相談	事前に希望のあった御家庭
7日 (月)	体重測定	中学部
18日 (金)	宿泊前内科検診	中学部3年生

手足口病が流行っています！

手足口病の感染が、1都6県で警報レベルを上回るほど広がっています。手足口病はアルコール消毒が効きにくく、予防には、石けんでの手洗いを推奨しています。校内でも、2学期に入ってから手足口病、溶連菌、マイコプラズマ肺炎等、様々な感染症に罹患した報告がありました。これからインフルエンザも流行する季節となっていくます。感染症予防、拡大防止のために引き続き、以下のことについて御協力をお願いします。

### 【お願い】

- \* 発熱、咳や鼻水、倦怠感等の風邪症状がある場合は、医療機関の受診をお願いします。
- \* 体調がよくない時は、無理せず、自宅で休養をお願いします。
- \* 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）と診断された場合は、すぐに学校へ連絡してください。  
学校感染症に罹患した場合は、出席停止になります。出席停止解除後、登校する際には保護者記入の「登校許可書」が必要になります。学校のホームページからダウンロードできます。記入して、学校へ提出してください。
- \* 健康観察、こまめな手洗い、消毒、咳エチケット、換気等、基本的な感染防止対策をお願いします。

### 【ワクチン接種について】

インフルエンザを予防するためには、予防接種が有効です。10月から予防接種の予約を受け付ける医療機関も多く、主治医やかかりつけ医と御相談の上、御検討ください。インフルエンザに関わらず、予防接種を受ける場合は連絡帳等で、お知らせいただけると幸いです。

# め 目をたいせつにしよう



## 10月10日は目の愛護デー

みなさんは自分の目を大切にしていますか？目を使いすぎていませんか？私たちの目は、近くのものを見る時、よく見えるように目の筋肉を使います。つまり、スマートフォンやタブレットを見ているときは、ずっと目の筋肉をつかっています。遠くを見ることで、目の筋肉は休まります。デジタル機器と上手にお付き合いしましょう。



### デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

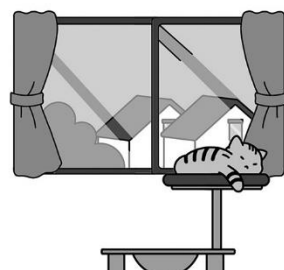
10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



## 秋が旬の食材

いくつか知っているかな？ 知っているものをチェック☑してみてくださいね。

- さんま (漢字で書くと「秋刀魚」。まさに秋の魚です)
- 秋さば (頭に「秋」という言葉がつきます)
- 秋さけ (頭に「秋」という言葉がつきます)
- いなだ (漢字で書くと「鰯」。サカナ偏に秋です)
- 里いも      玉ねぎ      柿
- 栗            ぶどう        きのこ
- じゃがいも   りんご        米

