

ほけんだより

10月



令和7年10月2日
都立城東特別支援学校
校長 秋本 友美
養護教諭 臼倉 咲奈

夏の暑さも和らぎ、ようやく秋らしくなってきました。暗くなるのも早くなり、朝晩の冷え込みを感じるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすく、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（木）	体重測定	中学部
3日（金）		小学部2・6年生
6日（月）		小学部1・3・4年生
7日（火）		小学部5年生
21日（火）	発達相談	事前に希望のあった御家庭
23日（木）	宿泊前内科検診	中学部2・3年生

【感染症予防、拡大防止のお願い】

- *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、お知らせいただくと幸いです。

め 目をたいせつにしよう



テレビやスマホ、目によくない見方

ちか
近づきすぎ



め きんにく ふたん
目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

ねころ み
寝転んで見る



め たか そろ
目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

くら へや み
暗い部屋で見る



め きんにく かじよう
目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

なが じかん みつづ
長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

コンタクトやメガネの



ど すう あ
度数は合っている？

つか め あたた
疲れ目は温めて



スゴイ！
下着って

「下着なんて、めんどくさい」「シャツを着るなんてカッコ悪い」なんて思っていますか。実は、下着には、スゴイ働きがあるのです。たった一枚、下着を着るだけで、夏は汗を吸い取って肌の清潔を保ち、秋～冬は体温を逃がしません。

下着に使われる布地は、さまざまですが、保温性に優れていて、これからの寒さ対策に役立つのは、綿（コットン）素材です。肌触りのいい温かな下着で、毎日を元気に過ごしましょう。