ほけんだより 10月



令和８年１０月号
都立城東特別支援学校
校　　長　秋本　友美
養護教諭　水越　翠花

朝晩は涼しくなり、秋の訪れを感じる季節となりました。一方で、日中との気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、元気に過ごしましょう。

＊10月の保健行事＊

日にち	行事	対象者
10月 2日（金）	体重測定	中学部
5日（月）		小学部2・4・6年生
6日（火）		小学部1・3・5年生
13日（火）	宿泊前内科検診	中学部3年生
20日（火）	発達相談	事前に希望のあった御家庭

インフルエンザ流行注意報が発令されました！

９月17日にインフルエンザの「流行注意報基準」を超えました。東京都内では、インフルエンザ感染者数が急速に増加しています。今後、さらに流行が拡大する可能性もあるため、十分な注意が必要と言われています。本校でも、２学期に入ってからインフルエンザ罹患報告が多くありました。

インフルエンザの予防、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。

【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、出席停止です。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」が必要です。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。今年は例年より早い ９ 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、お知らせいただけると幸いです。

じゅうがつ
10月の
ほけんもくひょう
保健目標

目をたいせつにしよう



10月10日 目の愛護デー



目は、毎日の生活でとても大切な役割をしています。

目にやさしい生活を心がけよう！

1 よい姿勢で画面や本を見る



30cm以上はなそう

2 まばたきをしっかりする



パチパチまばたき！

3 長時間、続けて見ない



30分見たら20秒以上遠くを見る

4 部屋を明るくする



明るさは目の負担をへらします

5 よく寝る



バランスのよい食事や十分な睡眠をとろう

腹八分目がちょうどいい

「腹八分目」という言葉を知っていますか？

「お腹いっぱい！」の手前、つまり「もうちょっと食べたいな…」と思うくらいが体にとってちょうどよい量で、健康を保てるという意味です。これは、動物の実験によって、科学的にも正しいことがわかっています。食欲の秋ですが、食べ過ぎには注意しましょう。

【腹八分目のためのヒント】

- よく噛んで、20分以上をかけて食べる→満腹感が出て、食べ過ぎ防止になる。
- 普段の食事量をメモする→腹八分目のときの胃腸の感覚をつかむ。
- 心のストレスを減らす→「やけ食い」など暴飲暴食を防止する。