



保健だより 10月



厳しい暑さが落ち着き、朝晩は涼しく感じる日が増えてきました。過ごしやすい季節です。食欲の秋、読書の秋など、自分にあたりリラックスできる時間を過ごしてください。

10月は、寒暖の差が大きいので、肌寒い時に羽織る上着を活用し上手に体温調節をしましょう。

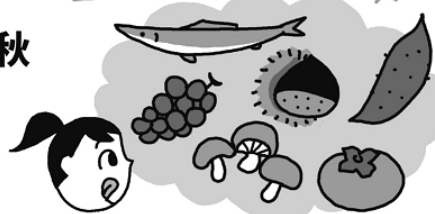
10月の保健行事	
2日(月) 13:15~	宿泊前健診：中1、中2
27日(金) AM	療育相談：希望者のみ

●●の秋…あなたはどのように過ごしますか？



スポーツの秋

運動不足で体力が落ちていたり、いるかもしれません。家で手軽にできるスクワットから始めてみては？



食欲の秋

暑さがやわらいで、食欲も増してくる頃です。サンマ、さつまいも、きのこ、栗、柿など旬の食材を味わってみましょう。

読書の秋

秋の夜長といわれます。たまにはスマホから離れて、本を読んでみませんか？ただし夜更かしには注意して！



芸術の秋

絵を描いたり、音楽を聴いたり、映画をみたり…。芸術にふれることで、心にも栄養を与えてみてください。



インフルエンザ流行中！！

例年だと11月以降に流行するインフルエンザですが、今年は本校でも9月の初めから罹患者が出始め、日野市近隣の多数の学校から学年閉鎖や学級閉鎖の情報が相次いでいます。

喉が痛い、体がだるい、咳や鼻水が出る、発熱した、など体調不良がある場合には、無理に登校せず、御家庭や福祉園で早めに休養し、体調の改善が見られなければ医療機関を受診してください。

インフルエンザとは

1～3日の潜伏期間の後に、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咳、鼻水などを呈します。一般的な風邪に比べ、全身症状が強いことを特徴とします。多くの人は1週間程度で回復しますが、高齢者や心疾患など基礎疾患のある方は、肺炎を伴うなど、重症化することがあります。

予防のポイント

- * こまめに手を洗う。
- * 十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給。
- * 咳エチケット。
- * 室内の換気と十分な湿度（概ね50%～60%を保つ）。
- * インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医等と相談する。（参考：東京都保健医療局）

10月10日は目の愛護デー！ 目を大切にしよう

テレビを見たり、パソコンを見たり、スマートフォンを見たり…目の疲れが溜まっていませんか。視力の低下を防ぐために、目に優しい生活を心掛けましょう。

★視力の低下を防ぐために

【目を疲れさせないようにする】

近くを見る作業が続くときは、30分に1回は作業をやめて目を休めましょう。目を温めるのもよいですよ。



【明るい照明と良い姿勢】

机の前で椅子に座って勉強したり、本を読んだりするときは、照明を明るくし、良い姿勢で（ノートや本と目の距離を30cmくらいあける）。



【太陽の光を浴びる】

外で遊ぶなど、太陽の光の下でからだを動かすことが視力の低下を防ぐという研究報告があります。



【近くも遠くも見る】

近くのものばかり見ていると、目の中の筋肉が疲れてしまうので、遠くのものも見るようにしましょう。



療育相談のお知らせ

本校では、毎月1回、精神科校医 熊代新先生（福島県の針生ヶ丘病院勤務）による療育相談日を設けています。お子様の発達に関することや、服薬のこと、日常生活の中で困っていること等に対して、相談を受けながら医師の立場から見立てや助言をお伝えできる機会です。

（主治医とは見立てや、助言内容が異なる場合もありますが、医師の一つの意見としてお伝えしています。）
11月の療育相談日は17日（金）です。相談を希望される方は、下記の申込票をご記入の上、10月20日（金）までにご提出ください。

きりとり

〈 療育相談 申込票 〉

11月17日（金）の療育相談に申し込みます。

（小・中・高） _____ 年 _____ 組 児童・生徒氏名 _____

保護者・担当者氏名 _____

ご希望の相談時間 ①10:30～ ②11:00～ ③11:30～ ④12:00～

第1希望 _____ 第2希望 _____ 第3希望 _____

家庭・寮 → 担任 → 保健室