

保護者 様 ・ 七生福祉園職員 様

東京都立七生特別支援学校長

黒澤 一慶

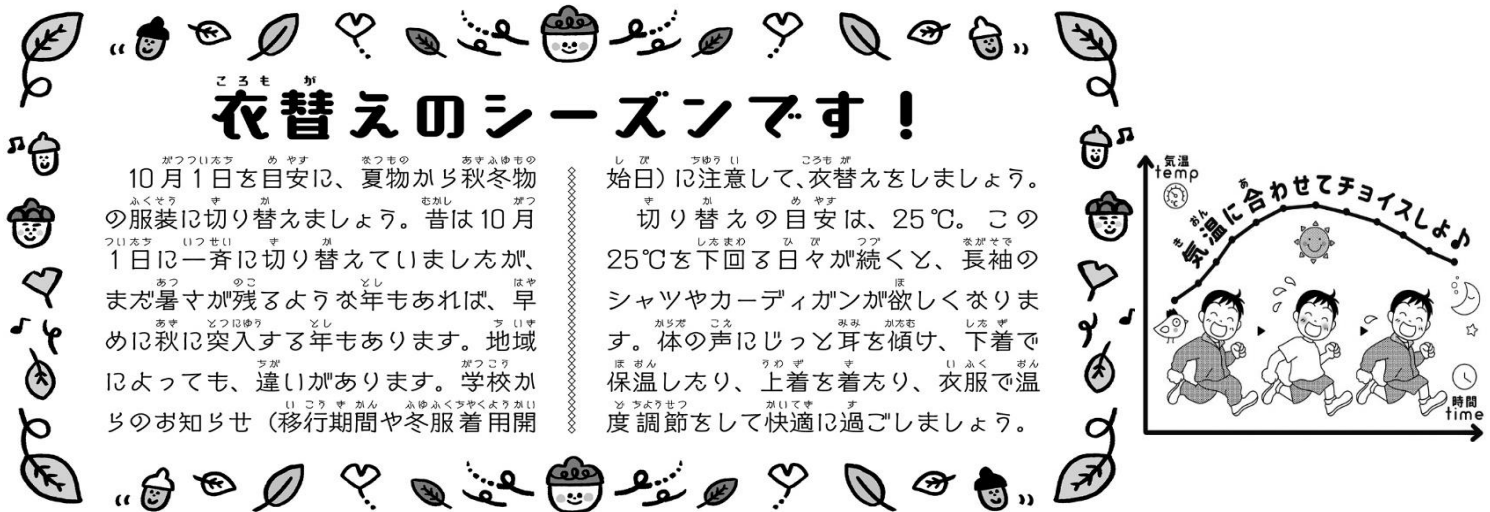


保健だより 10月



厳しい暑さが落ち着き、過ごしやすい季節となりました。日中は暖かく、朝晩は冷えるため寒暖差が大きく体調を崩しやすくなる時期でもあります。毎日気温をチェックし、気温に合わせた服装をして体調管理をしていきましょう。


10月の保健行事			
7日(月) 13:15~	宿泊前検診：中1・2年生	25日(金) AM	療育相談：希望者のみ



衣替えのシーズンです！

10月1日を目安に、夏物から秋冬物の服装に切り替えましょう。昔は10月1日に一斉に切り替えていましたが、まだ暑さが残るような年もあれば、早めに秋に突入する年もあります。地域によっても、違いがあります。学校からのお知らせ（移行期間や冬服着用開始日）に注意して、衣替えをしましょう。

切り替えの目安は、25℃。この25℃を下回る日々が続くと、長袖のシャツやカーディガンが欲しくなります。体の声にじっと耳を傾け、下着で保温し、上着を着たり、衣服で温度調節をして快適に過ごしましょう。



気温に合わせてチョイスしよう

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8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18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8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

裏面に続く

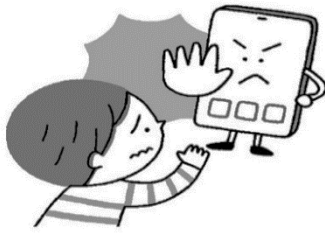


私たちはまわりの様子を知るときに、「見る」「聞く」「味わう」「においをかぐ」「さわる」の5つの方法で知ろうとします。そのなかでも、人は「目で見ること」で多くの情報を得ています。その大切な目を守るために、「目に優しい生活」を心掛けましょう。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

目の体操をやってみよう！

目が疲れたときやテレビやゲームなどの画面を長く見てしまったときは、体操をして目をリラックスさせましょう。

①目をぎゅっと閉じる

②目を大きく開ける

③右を見る

④左を見る

⑤上を見る

⑥下を見る

10月15日は世界手洗いの日

みなさん、正しい方法で手洗いができていますか？
これから様々な感染症が流行する時期になります。正しい手洗いで感染症を予防していきましょう。

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる

泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする

親指や手首は反対側の手で握ってねじる

洗い残しやすい箇所に注意する

流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る

タオルの共用はしないようにね！

☆手洗いのタイミング

- ご飯を食べる前
- トイレの後
- 外から帰ってきたとき

汚れたものを触った後や食べ物を入れる前には必ず手を洗いましょう！