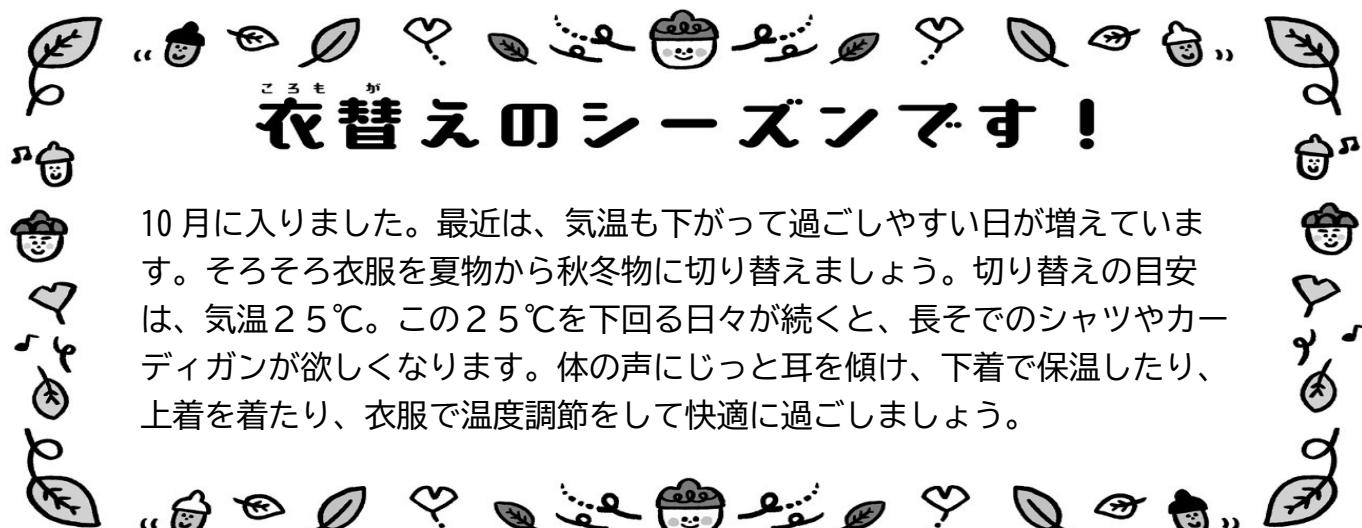


# 保健だより 10月

厳しい暑さが落ち着き、過ごしやすい季節となりました。しかし寒暖差が大きく体調を崩しやすくなる時期もあります。今年は、都内で9月初旬からインフルエンザによる学級閉鎖が報告されています。手洗い、換気、マスク着用などの感染予防はもちろん、ご家庭や福祉園におかれましても、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心掛けて、身体の抵抗力を低下させないようお気を付けください。

## 10月の保健行事

17日（金）13:15～宿泊前検診：中1・2年生	17日（金）AM療育相談：希望者のみ
--------------------------	--------------------



10月に入りました。最近は、気温も下がって過ごしやすい日が増えています。そろそろ衣服を夏物から秋冬物に切り替えましょう。切り替えの目安は、気温25℃。この25℃を下回る日々が続くと、長そで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、下着で保温したり、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。

## 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どりや、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14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17日(金)までにご提出ください。

----- きりとり -----

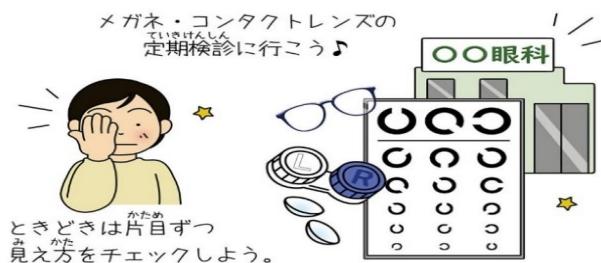
〈 療育相談 申込票 〉 11月14日(金)の療育相談に申し込みます。

(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 \_\_\_\_\_

見え方に変わりはありませんか?  
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、たまには遠くをながめて休憩を！



10月10は・・

## 目 の 愛護デー

にやさしい、生活を！



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

イラスト出典：「健康教室」東山書房

### 【今月の保健室】



歯科通院体験談募集にたくさんのお話を寄せくださいありがとうございます。今月は、その中から中学部3年生のお子さんの体験談を紹介します。小さなころから、そのお子さんに合わせて治療を進めてくれる病院に通い続けた結果、現在は予防も治療も問題なくできるようになった好例です。少しずつ少しずつ。ご本人の成長を感じて見守ることの大切さを教えてもらいます。

### ～わが子の歯科体験～中学部3年生保護者の方より

現在、障害児歯科診療所に定期通院しています。現在中3ですが、小1の時から通っています。幼いころから口を開けるのが苦手で、食事も最低限しか食べず口に歯ブラシを入れると咬んで動かせないようにしていました。

小学部になり家族が通っていた歯科に相談に連れて行くと、先生の指を思い切り咬んでしまい「うちでは診られません」と言わされました。

担任の先生に相談して、現在の歯科を教えていただき通院できることになりました。

診察いすに座ること、口のまわりや歯に触れられることに慣れることから始めてもらいました。パニックを起こして暴れる可能性もあったので身体拘束もしてもらいました。数回通って慣れてから虫歯の治療になりました。「10数えると頑張れます」と伝えたところ、先生やスタッフの皆さんのが「いーち、にー、さーん…」と一緒に数えてくださって、本人も頑張ってくれました。少しのことでも応援してもらったり、ほめてもらったりして、泣くこともなく落ち着いていられますし、帰るときには「また来たい」と毎回言っています。

すっかり慣れて、現在は身体拘束なしで診察を受けられています。毎日の歯みがきもできて、仕上げ磨きもやらせてくれます。