

ほけんだより 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、朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。本校では9月初旬からインフルエンザの感染が確認されており、都内では既に学級閉鎖となっている学校もあります。手洗い、換気、マスクの着用などの感染予防はもちろん、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

16日(金) AM	療育相談：希望者のみ	19日(月) 13:15～	宿泊前検診：中1・2年生
-----------	------------	---------------	--------------



イラスト出典:「健康教室」東山書房

～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11月20日（金）です。相談を希望される方は、下記を御確認いただき、10月16日までにお申し込みください。

《療育相談の申し込みについて》

右のQRコードよりアクセスし必要事項の入力をしてください。

※日程調整後、面談日時について、担任を通じて御連絡します。

療育相談申し込み（11月）



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。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



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分おきに5m以上先を見よう。



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！
蒸した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

「スマホ・タブレットと上手に付き合ひましょう！」

スマホやタブレットは、学習やコミュニケーションに役立つ一方で、長時間の使用は目の疲れや睡眠不足の原因になることがあります。特に寝る前に画面を見ると、脳が刺激されて寝つきが悪くなることもあります。

「今日はどのくらい使ったかな？」「目は疲れていないかな？」と振り返りながら、スマホやタブレットと上手に付き合う習慣を身に付けていきましょう。

画面と目の距離は30cm

画面の角度を
傾ける

床に両足を
つける



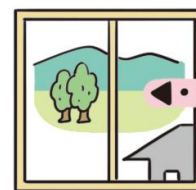
タブレットを
使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける



30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう



イラスト出典：「健康教室」東山書房