



令和6年10月2日  
東京都立羽村特別支援学校  
校長 井上 一仁  
養護教諭 内村 はなよ

10月になり、涼しくなってきました。これからの時期は、朝夕と日中の気温差が大きく、風邪をひいたり、疲れやすくなったりと体調を崩しやすくなります。カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調節をしましょう。また下着も大切に、汗を吸い取り、体の保温にも役に立ちますよ。

## 10月16日(水) 療育相談 15:00~17:00

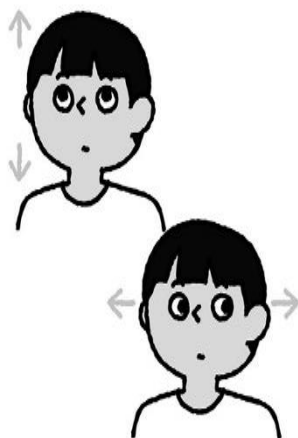
精神科校医の三ツ汐 Dr による相談を行っています。

お子様のことについて相談したいことがありましたら、担任を通して保健室までお知らせください。



## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオルなどで、5~10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

# 気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つつい食べすぎに  
その分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに  
汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず  
睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



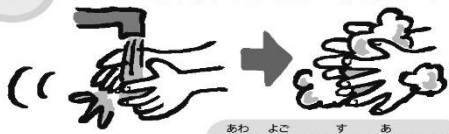
細菌・ウイルスに備え  
手洗い・うがいの習慣を

風邪やインフルエンザなどの感染症が急に増える季節です。ご家庭でも手洗いなど感染症の対策をお願いします。

10月15日は世界手洗いの日

## 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  
にぎってねじる



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!

～保護者の方へ～



保健室では、来年度の保健書類を配布する準備を始めています。

年明けに配布し、3月初めには提出をと考えています。かかりつけ医または主治医に受診をされる方は3月の提出に間に合うように予約など入れていただけたらと思います。何かご不明なことがありましたら保健室まで御連絡ください。

中3、中2の保護者の方へ

10月8日(火) 13:00~

中学部3年生宿泊前検診

10月29日(火) 13:00~

中学部2年生宿泊前検診

があります。

