



健やか

ほけんだより



令和6年10月31日
東京都立羽村特別支援学校長
井上 一仁
養護教諭 大山 めぐみ

朝晩と日中の気温差が大きくなり肌寒くなってきました。この時期は、体がまだ寒さに慣れていないために気温の変化に適応しようがんばり、その疲れが出て体調を崩しやすくなります。体調がすぐれないときには、早めの休養や受診をお願いいたします。



11月の保健目標：けがの予防につとめよう

がっこう 学校

あんぜん 安全

学校で安全に過ごすために

学校では、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろんな活動を行います。多くの方がいるのでみんなが安全に過ごせるようにこんなことに気をつけましょう。

階段

- × ふざける
- × 1段とばし
- 1段ずつゆっくり



階段でふざけたり、段を飛ばすと転んでしまう危険があります。1段ずつゆっくり上ったり下ったりしましょう。

ろう下

- × 走る
- 歩く
- ◎ 余裕をもって行動する

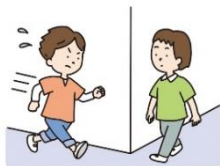


ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。気持ちや時間に余裕をもって行動するようにしましょう。

曲り角

- × 走る
- × よそ見
- 歩く
- ◎ 立ち止まる

きけん!



曲がり角を走ったり、よそ見しているとぶつかってしまうかもしれません。「だれか来るかもしれない」と思って気をつけましょう。

かさ

- × 振り回す
- かさの先端が下向きになるように持つ



通学路などでかさを振り回したり、遊んだりするのはとても危険です。かさの先端が体や顔(特に目の周り)に当たると大きなケガにつながります。かさをささないときは振り回したりせず、先端が下向きになるように持ちましょう。

は まいにち かさ だいじ いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

とし 歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



た 食べたらみがく



ほん ほん 1本1本ていねいにみがく



よくかんで食べる



は は あいだは 歯と歯の間は しかん つか 歯間ブラシを使う

さむ かん せむ せい じ しょうかん 寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です!



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

◆◆◆ 保護者の方へ ◆◆◆

来年度の保健書類の準備について

年明け1月に、来年度用の（新学年用）の保健書類を配布する予定です。「配布日」「提出期限」などの詳しい内容につきましては、次回「健やか12月号」に掲載します。通院の予定が年度内にある場合は担任を通じて保健室にお知らせください。早めに保健書類をお渡しします。

療育相談 11月20日(水)
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。