

ほけんだより 10月

ふじざくら支援学校
保健室
令和6年9月24日

2学期に入りそろそろ1か月がたちます。記録的に暑かった夏でしたが、少しずつ涼しくなり、過ごしやすくなりました。秋はいろいろなことに集中して取り組むのに適した季節です。元気に体を動かしたり、散歩に行き秋の自然に触れたり、おいしい秋の味覚を味わったりして、楽しく過ごしましょう。

目を大切に



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？ 私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる（1時間ごとに10～15分くらい）。
- 2 テレビやモニター画面は目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る



どうする？目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない



洗面器に水を張ってまばたきする



小さいゴミは、ゆっくりまばたき（なみだで洗い流す）



とれないときは眼科医院を受診



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



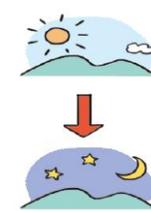
長時間のテレビ・ゲームはNG



正しい姿勢・環境で勉強する

あっという間?! 気温の変化に注意

夏の頃に比べるとすいぶん暗くなるのが早くなり、夜が長くなってきました。それにともない、暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさを感じられるようになりました。衣服も半そでから、そろそろ長そでを用意したほうがいいかもしれません。これからどんどん気温が下がり、とくに朝晩は肌寒く感じる日が出てきます。また一方で、1日の中で急に気温が上がったりすることがあるのも



この時季の特徴です。こまめに天気予報をチェックし、脱ぎ着がしやすい服装で、気温差によるかぜや体調不良を予防しましょう。

10月の行事予定



	行事	対象	日時
小学部	体重測定	中学年・低学年	10月 7日(月) 9:30~
	体重測定	高学年・Aクラス	10月 1日(火) 9:30~
中学部	体重測定	中学部全員	10月 1日(火) 9:30~
高等部	体重測定	高等部全員	10月16日(水) 9:30~
	2W 体重測定	肥満傾向・やせ傾向の者	10月16日(水) 9:30~