ほけんだより10月

ふじざくら支援学校
保健室
令和７年９月３０日

７・８月と比べると気温が少しずつ下がってきましたが、明日から１０月になるとは思えないほどの暑い日もまだ残っています。日中の気温は高くても、朝夕はだいぶ下がるようになってきたので、寒暖差で体調を崩さないように気を付けてください。

気温はいつもよりも高いですが、季節は“秋”です。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」…。食べすぎには注意して、色々なことに挑戦してみてください。

9月は、流行性角結膜炎(はやり目)が校内で少し流行しました。感染拡大防止にご協力いただき、ありがとうございました。

はやり目（流行性角結膜炎）になったら

はやり目はアデノウイルスによってうつる病気です。もしも、はやり目になったら次のことに注意してください（お医者さんの許可が出るまで学校はお休みします）。

タオルは家族でも別々のものを使う

不用意に目にさわらないようにする

石けんを泡立てて手をよく洗う

目にいい食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは１つではありません）

A 全部

目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

10月10日は目の愛護デー

大切な目を守るために、私たちにそなわっている役割があります。それは「まばたき」です。まばたきには、

① 目についたゴミをぬぐいとる
② 目の表面が乾かないように涙でぬらす

という２つのはたらきがあります。まばたきは自然にするものですが、ゲームや動画の画面を集中して見ていると、瞬きの回数が少なくなることが分かっています。ゲームや動画の画面を見るときは、ときどき休憩して目を休めましょう。

感染予防の基本は手洗いです！

学校では、上にある流行性角結膜炎が少し流行しましたが、地域では、インフルエンザや新型コロナウィルスも流行しています。これからだんだんと気温が下がり、空気が乾燥してくると、さらに感染症にかかる人が増えてくることが予想されます。学校でもおうちでも正しく手洗いをして、予防しましょう。

10月の保健行事

	行　事	対　象	日　時
小学部	体重測定	低学年・中学年	10月　7日(火)　9:30～
	体重測定	高学年・Ａクラス	10月　6日(月)　9:30～
中学部	身体測定	中学部全員	10月　6日(月)　9:30～
高等部	身体測定	高等部全員	10月22日(水)　9:30～
2Ｗ体重測定		対象者	10月22日(水)　9:30～

文責：杉田　希樹