



ほけんだより 10月

ふじざくら支援学校
保健室
令和8年9月30日発行

季節の変わり目、元気に過ごそう！

9月は雨が続き気温が上がらない日が多い一方で、たまに晴れると急に気温が上がって暑くなる日もあり、寒暖差が大きかったですが、体調不良で学校を休む児童生徒は少なく、ご家庭で丁寧に体調管理していただいていることを感じました。また、早くも全国的にインフルエンザの流行が始まっており、地域の小・中学校では学級閉鎖等になっているところもあります。学校でも予防に努めていきますので、引き続き、丁寧な健康観察へのご協力をお願いします。

目を大切にしよう！

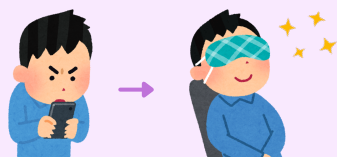


10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画などを近くで見ていると、目が疲れてしまいます。目を大切にする方法を紹介します。毎日の生活の中で気をつけてみましょう。

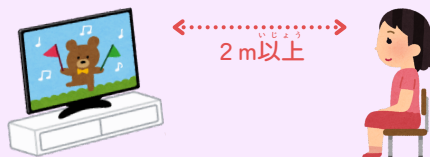


目を大切に
4つの習慣

1 目を休ませよう



2 正しい姿勢・距離で見よう



3 明るいところで見よう



4 しっかり寝よう



10月15日は 世界手洗いの日

正しい手洗いの順番をおさらいしよう！

1



手のひら

2



手の甲

3



指の間

4



指先・爪

5



親指

6



手首



ほけんしつ
保健室より



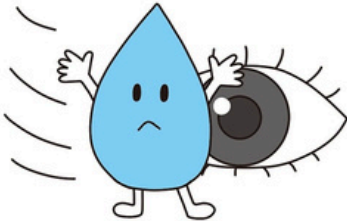
秋から冬はとくに感染症が流行する時期です。ウィルスがついた手で口や鼻をさわると、ウィルスが体の中に入ってしまうので、感染症を予防するには、しっかりと手を洗うことが大切です！



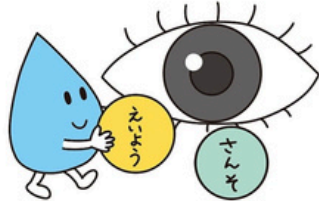
なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。
どんなはたらきがあるか、知っていますか？

①目の乾燥をふせぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったゴミやほこりを洗い流す



④ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出ることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。
なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

感染症を 予防しよう



外から帰ったら石けんで手を洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

10月の保健行事

小学部

体重測定

1～4年生

10月 2日 (金) 9:30～

体重測定

5・6年生
Aクラス

10月 1日 (木) 9:30～

中学部

体重測定

全 員

10月 1日 (木) 9:30～

高等部

体重測定

全 員

10月 21日 (水) 9:30～

2W体重測定

肥満・やせ傾向
の児童生徒

10月 21日 (水) 9:30～