

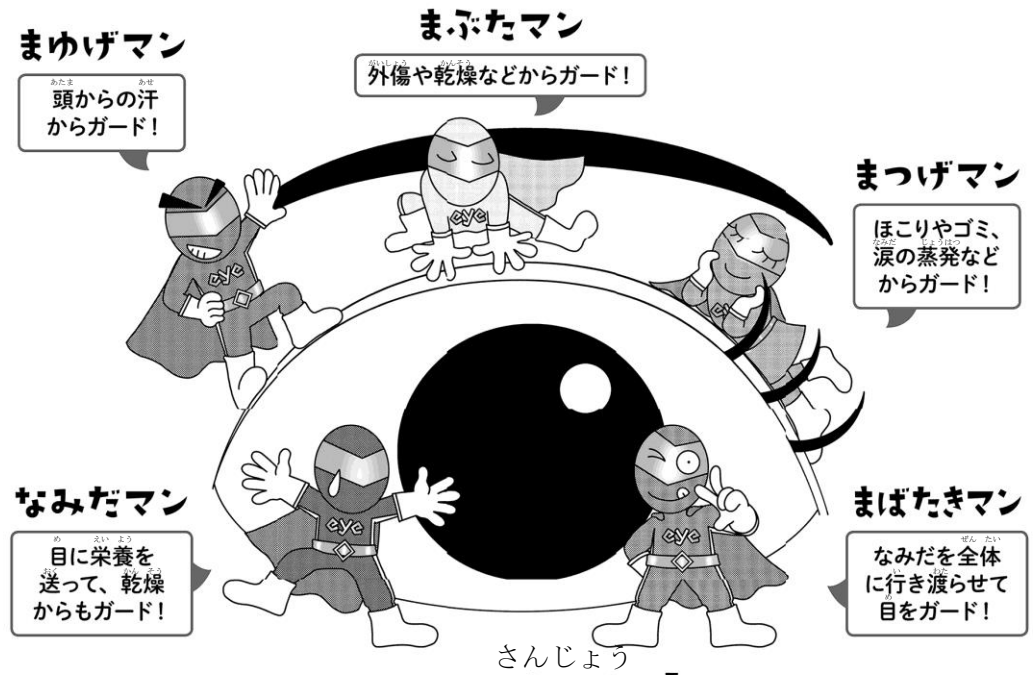
ほけんだより 10月

令和5年9月29日
東京都立矢口特別支援学校
濱野 建児

夏の暑さも少しずつ和らぎはじめ、過ごしやすい季節になりました。その一方で、朝夕と昼間の温度差が大きいため、体調を崩しやすい時期でもあります。本校でも風邪症状（鼻水や咳、発熱）を訴えるお子さんが増えています。温度調整の難しい時期ですが、脱ぎ着しやすい上着で体温調節するなど、急な暑さや寒さによる体調不良を予防したいですね。

10月の保健目標 目の健康について知ろう！

10月10日は目の健康を考える日です。
目や目の周りの部位には、いろいろな役割があります。見てみましょう♪



アイレンジャー参上! 大切な目を守るんジャー!

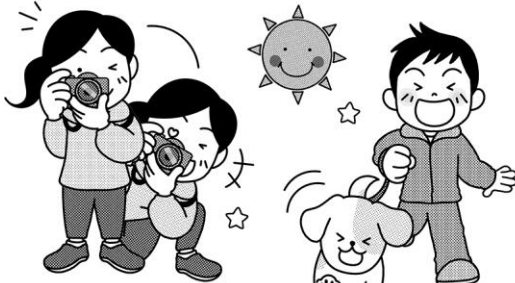
こんな様子に気付いたら、眼科に相談しましょう～視力低下の疑いがあります～

- 物を見るときに、いつも頭を傾ける。
- 以前よりもテレビに近づいて観るようになった。
- 目を細めるときが増えた。
- 黒目がちょっと寄っているように見える。



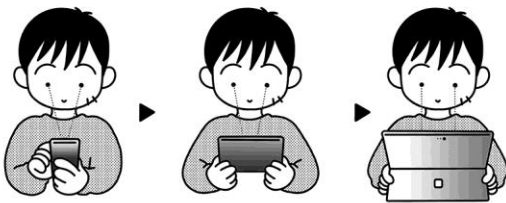
ふだん め やさ せいかつ こころ
 普段から目に優しい生活を心がけましょう！

おくがいかつどう ふ
屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

おお がめん
できるだけ大きな画面で。

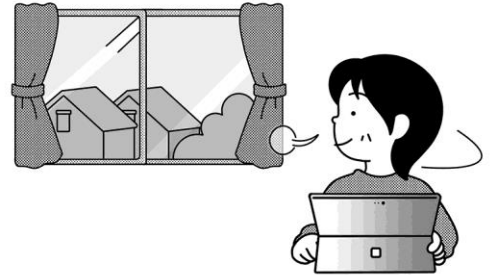


よこづか
 スマホは横使いが おススメ♪

近視が急増!?
コロナ禍で

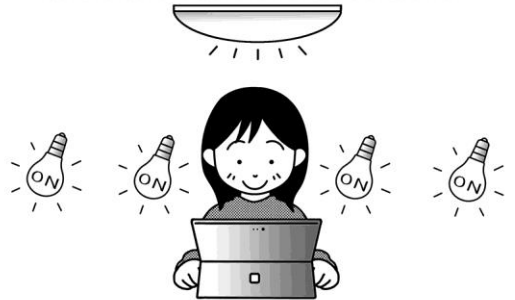
近視予防のために、
 やってほしいこと

ときどき とお
時々、遠くをながめる。



がめんからめをはなす時間を作ろう♪

あか へや
明るい部屋で。



てもと へやぜんたい あか
 手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

10月の保健行事

2日 (月)	たいじゅうそくてい 体重測定	ちゅうがくぶ 中学部	
3日 (火)	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ 小学部	ねんせい 4・5・6年生
4日 (水)	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ 小学部	ねんせい 1・3年生
5日 (木)	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ 小学部	ねんせい 2年生
19日 (木)	しゅくはくまえけんしん 宿泊前健診	しょうがくぶ 小学部	ねんせい 5年生
25日 (水)	けんこうそうだん 健康相談	しょうがくぶ 小学部	ねんせい 6年生
27日 (金)	しゅくはくまえけんしん 宿泊前健診	ちゅうがくぶ 中学部	ねんせい 1・2年生

