

# ほけんだより 10月

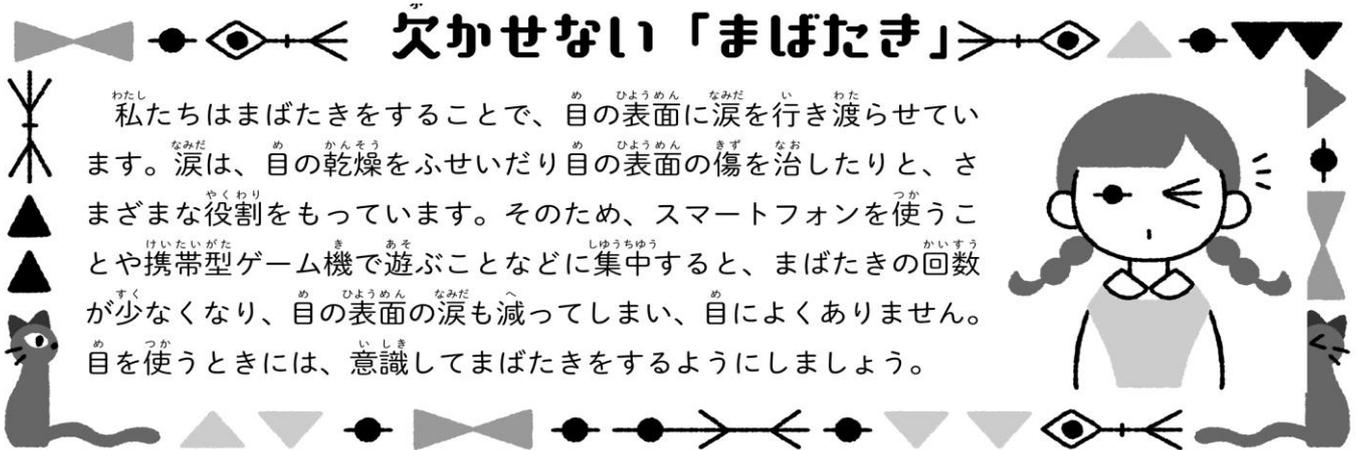
令和6年9月30日  
東京都立矢口特別支援学校  
阿出川 千賀子

あき かつどう きこう あき どくしょ あき げいじゆつ あき さまざま  
秋といえば活動しやすい気候になることから「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」と様々なことにと  
と きせつ い あき す じぶん あき  
取り組める季節とされています。みなさんはどんな秋を過ごしたいですか、自分たちの「〇〇の秋」を  
みつ  
見付けてみましょう。

## 10月の保健目標 目の健康について知ろう！

### 欠かせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。



## この時季は衣服で体温調節

少しずつではありますがやっと空気が秋めいてきました。朝晩はひんやり肌寒さを感じるようになりましたが、日中は活動をしているとまだまだ汗ばむ児童・生徒も多いです。特に学校は活動場所や活動内容により、暑さ涼しさに差があります。季節の変わり目を快適に過ごすことができるよう、はおりものなど着脱ができる衣服を持たせていただけると幸いです。



## 医療スタッフの御紹介

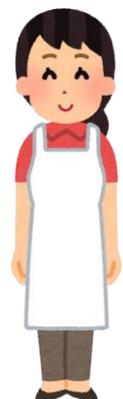
医療的ケアが本校で始まるにあたり、医療的ケアに関わる職員を紹介します。

指導医 上田 菜穂子 医師(都立北療育医療センター 城南分園)

医療的ケアの実施にあたり、学校への指導・助言をいただきます。

非常勤看護師 河合 桂子 さん 三川 みゆき さん

学校で医療的ケアを実施します。



10月17日～23日は



服薬しているお子さんの中には、御家庭で多くの苦勞や工夫をされて服薬をしているという話も聞きます。試行錯誤を重ね、やっと飲めるようになったというお子さんも多いのではないのでしょうか。高学年になると宿泊行事があり、家とは違う場所で薬を飲むこととなります。薬を飲むことに慣れてきたお子さんは、水や服薬ゼリーで飲めるように少しずつ練習できると思いますね。甘いジュースでしか飲めないため、虫歯や体重増加が心配という話も聞きます。また、もしもの災害時を考えると水で薬を飲めるようになっておくことが大切です。スモールステップでよいので、少しずつ慣れていきましょう。

薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいますが、それは間違いです。



× 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くて、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

× 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊れたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

水以外のもので服薬する場合は、主治医の先生や薬剤師さんに薬との飲み合わせを確認することをおすすめします。

10月の保健行事

2日 (水)	体重測定	中学部	
3日 (木)	体重測定	小学部	4・5・6年生
4日 (金)	体重測定	小学部	1・2・3年生
15日 (火)	健康相談	該当者	希望者
17日 (木)	宿泊前健診	小学部	5年生

健康相談がある場合は、担任までお知らせください。

