保健だより10月

令和８年９月 30 日
東京都立矢口特別支援学校長
阿出川　千賀子

連日の雨で疲れがたまりやすい時期ですので、十分な休養を心掛けましょう。

さて、10 月 10 日は「目の愛護デー」です。お子様の目の健康について、御家庭で意識される機会はありますか。この機会に、御家庭でもお子様と一緒に、画面を見る時間や姿勢、十分な休息など、目の健康について改めて考えてみてはいかがでしょうか。日頃から目を大切にする習慣を身に付けていきましょう。



１０月の保健目標

目の健康について知ろう

目によくない行動を確認しよう

暗いところで見る



暗いところで見ると、目が疲れてしまうよ。



太陽の光を見る



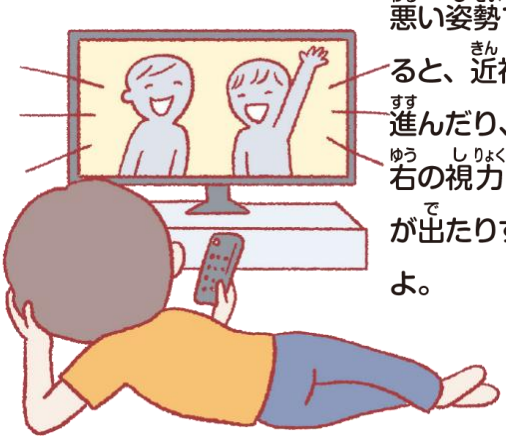
太陽からの紫外線を浴びすぎると、目を傷つけるよ。曇りの日でも気をつけて！

近い距離で見る



近い距離で見ると、目が疲れてしまうよ。

悪い姿勢で見る



悪い姿勢で見ると、近視が進んだり、左右の視力に差が出たりするよ。

長時間見る



長時間見続けると、目が疲れてしまうよ。

産婦人科医を活用したユースヘルスケア事業について

新事業！産婦人科医によるヘルスケアに関する専門相談～オンライン相談～



イラスト：生成 AI 利用

今年度より、都立学校の児童・生徒が抱える思春期特有の健康上の悩みに対応するため、学校で産婦人科医に相談できる新しい事業が始まりました。

項目	内容
相談方法	オンライン相談です。児童・生徒、保護者、教職員がビデオ通話で産婦人科医に直接相談できます。1 回あたり 25 分程度です。
予約方法	窓口は保健室です。御希望される場合は、連絡帳でお知らせください。直接、保健室へ電話していただいても大丈夫です。
実施日	毎月数回実施されています。時間帯は平日の 13 時～17 時頃です。
相談場所	矢口特別支援学校の教室で行います。
その他	相談には教職員が必ず同席します。費用はかかりません。

※詳細は別紙を御参照ください。

摂食指導研修会について

夏季休業中に、**明海大学歯学部　大岡貴史教授**を講師にお招きし、教職員を対象とした摂食指導研修会を実施しました。研修では、「安全に食べるためのポイント」について学びました。特に、窒息事故の経験がある方には次のような食べ方が見られることがあるそうです。

窒息事故につながりやすい食べ方

★かき込み食べ　★食べるペースが早い　★一口量が多い　★ばっかり食べ

上手な咀嚼と安全な食事のために

➡➡➡**「かじりとり」**　が上手な食べ方のスタート地点です！

【かじりとりの練習】
① 口より大きい食べ物を用意する
② 前歯でかじりとる練習をする
③ かじりとった後、残りの食べ物をいったんお皿に戻す

👀前歯で適切な量をかじりとる力を身に付けることで、一口量の調整や安全な食事につながります。御家庭でもぜひ意識して取り組んでみてください。

10 月の保健行事

２日（金）　体重測定　小学部　４・５・６年生
５日（月）　体重測定　小学部　１・２・３年生
８日（木）　体重測定　中学部　１・２年生
９日（金）　体重測定　中学部　３年生
14日（水）　宿泊前検診　13時20分　小学部　６年生
19日（月）　健康相談　　希望者　午前中
28日（水）　宿泊前検診　13時20分　中学部　２年生

👀学校医（精神科）による健康相談です。御希望の方は連絡帳等で保健室へお知らせください。