

ほけんだより10月

令和元年 10月 2日
都立八王子特別支援学校
校長 井上 美保
保健室 櫻井・柳野

新学期が始まって1か月が経ちました。学校のペースには慣れてきたでしょうか。吹く風が涼しくなり、ようやく秋らしくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。体調管理には十分気をつけてください。

2学期はたくさんの行事があります。一つ一つが良い思い出となるように、保健室でも健康面のサポートをしていきたいと思えます。

御家庭でも引き続き、毎日の健康観察をお願いいたします。



10月の保健行事

- 2日(水) 小高体位測定
- 4日(金) 中学部体位測定
- 7日(月) 13:00~中1・2 宿泊前健診
- 8日(火) 小低体位測定
- 10日(木) 高2 宿泊説明会
(保健関係のお話をします)
- 16日(水) 療育相談



療育相談について

お子さんの心身の状態とそれに伴う問題行動の理解・解決を目的として、学校医である精神科医との面談の場を設けています。御希望・御質問等ありましたら担任を通して、保健室までお声掛けください。

これまでの相談内容の一例

- ・衝動的な行動について
- ・安定剤等薬の服薬について



「夏休みの健康調査」の御提出ありがとうございました！！

新学期に提出をお願いした「夏休みの健康調査」の集計ができましたのでお知らせ致します。今年度は大きな事故等なく、「風邪症状」が一番多い結果となりました。続いて、とびひや湿疹などの皮膚症状や発作も多かったようです。健康状態の他に、皆さんの夏休みの楽しい思い出も聞くことができ、とても嬉しかったです。

暑さも落ち着き始め、気温差の激しい季節となってきました。2学期も健康と安全により一層配慮していきたいと思えます。御協力いただきありがとうございました。

こんな時はすぐ病院へ 目のケガ

ボールがあたった！

振り回していた棒があたった！

指で目を突いた！

目のケガにはこんなキケンも

目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる

まゆの上のだぼく…視神経を傷つける

眼球に強い力がかかる…眼球が傷いたり、眼球の中の網膜がはがれる



こんな時はすぐに眼科へ

ぼやけて見える

二重に見える

ゆがんで見える

見えないところがある

目が痛い



10月10日は目の愛護デー

「10」を横にすると、まゆげと目のように見えるため、10が二つ並ぶ日が、「目の愛護デー」になりました。

目は周囲の情報を集めるための体の機能の中でも特別大切なものです。目に優しい生活を心がけるようにしましょう。



やってみよう セルフチェック

Check✓

- 気がつくとテレビや本に近づいている
- 首をかしげたほうが見やすい
- 片目を閉じてものを見ている
- 光をまぶしく感じる

それ、もしかしたら視力低下のサインかも…

夏から秋

服装でしようすに コントロールも!



服装も半袖から長袖になり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。秋は、日々の気温差が大変大きい時期です。お天気の良い日は特に朝夕の気温差が大きく、最高気温が25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日だと昼間でも15℃くらいまでしか上がらないこともあります。そんな日は、長袖でも寒く感じるかもしれません。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしていきましょう。

気温にあわせた服装の目安

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー