



令和6年10月2日
 東京都立練馬特別支援学校長
 渡辺 裕介
 文責 保健室

2学期が始まって1か月が経ちました。今年も残暑が厳しい日が続きました。ようやく朝晩を中心に涼しくなってきた、少しずつ秋らしい気候になっています。夏の疲れや寒暖差で体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて、調子が悪い時は無理せず早めに休養しましょう。



かつ ほけんぎょうじ
*** 10月の保健行事 ***

日程	対象	項目	注意事項
3日(木)	3年生	体重測定	体重のみ測ります。
4日(金)	2年生	体重測定	
	1年生	宿泊前健診	13:30~ ★宿泊参加者は、必ず受けてください。
7日(月)	1年生	体重測定	体重のみ測ります。
23日(水)	希望者	療育相談	午前中に行います。

※療育相談について、希望者が多い場合は翌月以降になります。ご承知おきください。

かつ 10月15日は、世界手洗いの日

手洗い忘れていませんか?

外から帰った時

トイレの後

せきやくしゃみをした時

ごはんを食べる前

目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

あさばんすず ひがふ 増えてきました。ひによつては
 さむいと感じる日もあります。気温差が大きい時期
 は体調を崩しやすいので、天候と体調に合わせた
 服装の調整をお願いいたします。

寒いのが苦手な人や体が冷えやすい人は上着を
 持参しましょう。



10月10日は、

目の愛護デー



目が疲れたときは...

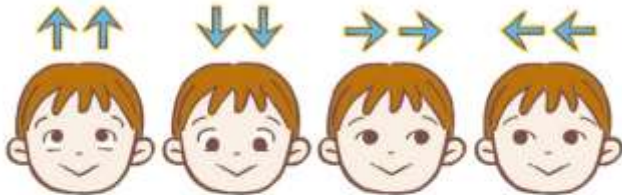


近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
 近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
 特に山や木など緑を見るのがオススメ。