

保健だより 10月



令和7年10月2日
東京都立練馬特別支援学校長
西 牧 桂
文責 保健室

暑かった日々が終わり、ようやく朝晩が涼しくなってきました。
少しずつ秋らしい気候になっていますが、夏の疲れや寒暖差で体調を
崩しやすい時期です。発熱や喉が痛い等、体調不良の人みられます。
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。



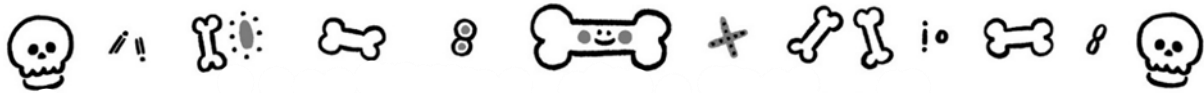
***** 10月の保健行事 *****

日程	対象	項目	注意事項
3日(金)	1年生	宿泊前健診	13:30～ 移動教室参加者は、必ず受けてください。
	3年生	体重測定	体重のみ測ります。
6日(月)	1年生	体重測定	
7日(火)	2年生	体重測定	
15日(水)	希望者	療育相談	午前中に行います。
21日(火)	2年生	宿泊前健診	13:30～ 修学旅行参加者は、必ず受けてください。

※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。

※宿泊前健診を欠席予定の人は、事前にお知らせください。



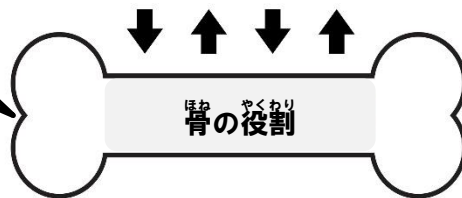


10月8日は「骨と関節の日」です。「十」と「八」を組み合わせると、骨の「本」の字になること、また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が定めました。皆さん、骨や関節の健康について

意識していますか？ 痛みや違和感があるとき、きちんとケアをしていますか？ 体育や部活動でケガをしたとき、レントゲンを撮らないと、骨折かねんざかどうか分からないことがあります。痛みや腫れが続くときは整形外科を受診しましょう。



骨はみんなの体のなかで大事な働きをしています！



ほね
骨は、
からだ
体を支えている

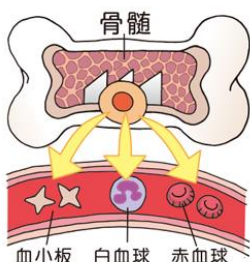


骨を曲げたりのびしたりすることで、歩いたり走ったりできます。

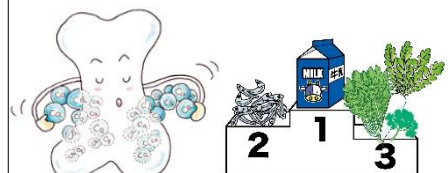


ほね
骨は、
そうき
臓器を守っている

脳や心臓、肺も骨に守られています。



ほね
骨は、
えいよう
栄養を蓄えたり
ち
血をつくっている



カルシウムを蓄えたり、酸素を運ぶ赤血球やウィルスから体を守る白血球を作っています。