

# ほけんだより 10月

令和6年10月1日  
都立白鷺特別支援学校長  
川上 尊志

いつもなら、暑さからからようやく解放される季節ですが、長い残暑が続きましたね。暑さで体調管理が難しかった人もいますが、大きな事故なく過ごせて良かったです。

これからは、少しずつ、寒い日が増えていきます。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。健康管理に気を付けましょう。



10月の保健目標：気候に合わせた服装をしよう



## ◆◆10月の保健行事◆◆

日にち	保健行事	対象者
4日(金)	体重測定	2年生
		3年生
7日(月)	体重測定	1年生
8日(火)	健康相談	予約した人
17日(木)	宿泊前検診	2年生

## ◆◆季節の変わり目！衣服の調節をしましょう！！◆◆


天気の良い日の昼間は暑いですが、朝や夕方は、肌寒い季節になります。はおったり脱いだりできる服で、じょうずに調節をしましょう。学校には、長袖・長ズボンのジャージも持ってくるの良いと思います。

また、体育や作業学習の後など、汗をたくさんかいて、そのままにいる人がいます。暑い日には着替え用のTシャツを持って登校しましょう。

## ◆◆感染症が増えています！気を付けましょう！◆◆

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、マイコプラズマ感染症が増えています。一部の学校では学級閉鎖もされています。引き続き、予防をしましょう。

(予防方法は、裏面を参照してください。)

◆◇10月10日は目の愛護デーです◆◇ 

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



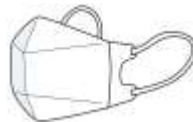
正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

◆◇インフルエンザ予防をしましょう◆◇

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザ流行シーズンです。高熱や、関節の痛み、人によっては重症化することもあります。インフルエンザの感染を広げないために、「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

①うがい・手洗い・換気・咳エチケットを心掛けましょう。



②こまめに換気をする。



③予防接種をする。(ワクチンを打って効果が現れるまでには、約2週間かかります。)



◆◇保護者の方へ◆◇

学校で臨時の薬(かぜ薬など)を内服する場合、以下の御提出をお願いいたします。学校での服薬は、医師の指示通りとなります。

①お薬手帳または、説明書のコピーを御提出ください。

②連絡帳に薬の名前・量・いつ内服するかを記入してください。

