



夏休み後、学校がスタートしてから1カ月。高等部、中学部、小学部とすべての学部が宿泊学習を終えました。家庭から離れ、友達と共に生活を送った皆さんは、少したくましくなったように見えました。夏休み明け健康調査から新型コロナウイルス感染症が出ていたことなど教えていただきました。附属学校では学級閉鎖などがでております。本校でも登校前の健康観察（検温）をお願いいたします！これから中・高等部は実習があります。毎日の活動を頑張るためには、メリハリのある生活を心がけましょう。まだまだ暑さが厳しく熱中症が心配です。水分補給を心掛け、熱中症の予防に努めましょう。

10がつのほけんもくひょう

めをたいせつにしよう

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

気温の変化に合わせて衣服の調節をしよう

10月は月の初めと終わりの気温差と朝晩の気温差が大きい月なので、衣服の調節が体調管理のポイントになります！肌着や上着で調整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

10月の保健行事

日時	対象	内容
22日(火) 午前	高等部	体重測定
23日(水) 午前	中学部	体重測定
24日(木) 午前	小学部	発育測定
3日(木)・24日(木) 9:30~14:30	SC 滝村先生来校	SC(スクールカウンセラー)の先生に相談したい、話を聴いてもらいたい場合は、担任・養護教諭までお知らせください。気軽に声をかけてください！
9(水) 午後 ・23日(水)・30日(水) 9:00~12:00	SSW 渡邊先生来校	障害児の支援のことについてはもちろん、その子、その家庭の個別性を考えながら障害以外の情報提供など、幅広くお話しています。学級のグループなど小集団での勉強会もしております。希望者は担任や養護教諭までお知らせください。

