



夏休み後、学校がスタートしてから1カ月。暑い中、校外学習やスポーツ大会などたくさんありましたね。夏休み明け健康調査からもその後の学校生活でも感染症の流行は見られず、ホッとしていますが、千葉県でもインフルエンザで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 |
|---------------------------------------|---------------|--|
| 6日(月)午前 | 中2・3・ 高2・3 | 駅伝大会前心電図検査 |
| 16日(木)午前 | 高等部 | 体重測定 |
| 17日(水)午前 | 中学部 | 体重測定 |
| 22日(水)午前 | 小学部 | 発育測定 |
| 30日(木)13:00～ | 希望者 | 健康相談(精神科花澤医師による) |
| 17日(金)・29日(水) 9:30～15:00 | SC 福田先生来校 | SC 来校時にお子さんの様子を見てもらい、後日保護者と面談する方法もありますので、担任や養護教諭までお知らせください。 |
| 9/24(水) 10/1日・15日(水) 9:00～12:00 | SSW 西田先生来校 | お子さん・保護者の方の学校生活や家庭生活について一緒に考えてもらいたい時などご利用ください。担任や養護教諭までお知らせください。SSW(スクールソーシャルワーカー)来校時の少人数による勉強会などについてもご相談ください。 |



