



令和7年 10月1日(水)  
京都府立井手やまぶき支援学校  
保健室

あきかぜ こちち かん きせつ どくしょ あき べんきょう あき しょくよく あき  
秋風が心地よく感じられる季節となりました。読書の秋、勉強の秋、食欲の秋、  
スポーツの秋、芸術の秋。さまざまな「秋」がある中で、子どもたちは日々の活動で、  
こころもからだも大きく成長しています。

あさばん ひ こ すこ つよ いふく ちょうせつ てあら き  
朝晩の冷え込みが少しずつ強まってきます。衣服の調節や手洗い・うがいなど、季節  
の変わり目ならではの体調管理に気をつけながら、健やかな秋を過ごしましょう。



あらいのこ ながいように、しっかりとすみずみまで  
手を洗えていますか？手洗いをして、ばい菌や、  
ウイルスから、自分の体を守りましょう！

**10月の予定**  
1日(水) 発育測定(対象者)

**目に良い食べ物を食べていますか？**

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

<b>ビタミンA</b> 目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。	<b>ビタミンB1</b> 目の疲れをやわらげます。
<b>ビタミンB2</b> 目の細胞の成長や回復を助けます。	<b>アントシアニン</b> 目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。
<b>ルテイン</b> 目の病気の症状改善や予防につながります。	

**スマホ老眼に注意!**



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。  
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

**家を出る前にチェック!**

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腰痛がある
- 食欲がない

一回はあいさつでスタート  
登下校時(朝と帰りの時間)に、保健室の先生が玄関に立ってあいさつをしています。  
元気なあいさつを返してくれると嬉しいです。



**ほけんしつ**

2学期が始まってから約1か月が経ちました。様々な活動や行事で、日々子どもたちの成長を感じています。その一方で、季節の変わり目ということもあり、体調不良による保健室への来室者も増えてきました。  
基本的な感染症対策をしっかりと行い、2学期も元気に過ごしましょう!

