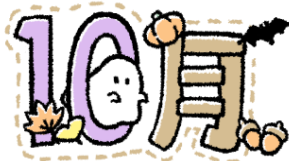


ほけんだより



向日が丘支援学校
保健室
令和5年9月29日

仮設校舎での生活が始まりもうすぐ1か月が経ちます。新しい環境には慣れてきましたか？慣れない場所での生活で不安や疲れもあったと思います。この新しい学び舎も前の校舎のようにみなさんの笑顔あふれる場所になるように願っています。日中はまだ暑い日が多いですが、朝晩はだいぶ涼しくなり秋らしくなってきました。季節の変わり目の今は、体調を崩しやすい時期でもあります。急に涼しくなったり、暑くなったり、気温が変わりやすいのが原因のひとつといわれています。上着を羽織ったり着替えたりするなど、調節できるように準備しておくといいですね。



10月15日は「世界手洗いの日」です。せっけんを使った正しい手洗いを世界中に広めていくため、2008年に定められました。自分の体を病気から守る方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。9月は校内でも新型コロナウイルス感染症に罹った人もいました。引き続き、正しい手洗いを心がけて感染予防をしていきましょう。

こんなときは手を洗おう



外から帰ったとき



トイレのあと



遊んだあと



食事をする前

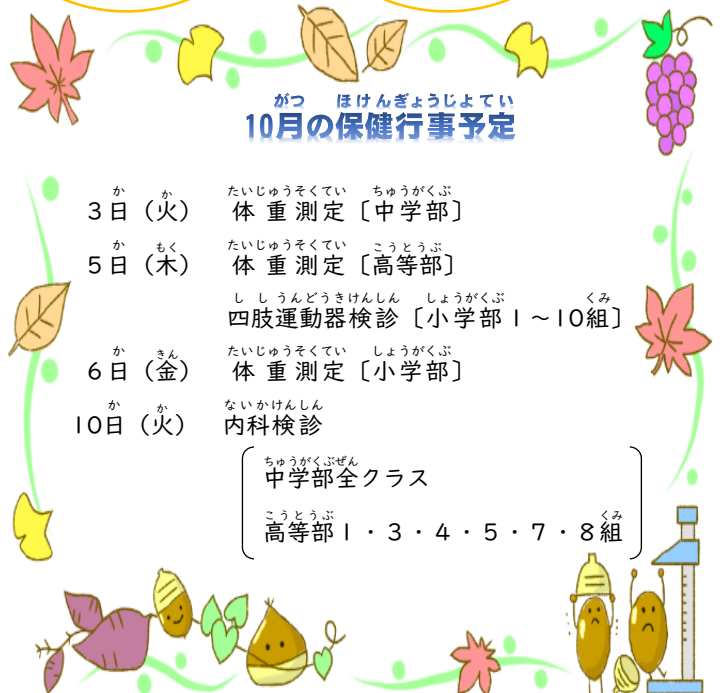
学校感染症治療証明書の提出のお願い

医療機関で出席停止となる感染症（新型コロナウイルス感染症、インフルエンザなど）と診断された場合は、学校感染症治療証明書の提出をお願いします。出席停止期間があけて登校されましたら用紙をお渡ししますので、記入、押印し、御提出ください。ただし、第一種感染症、第三種の一部の感染症については医師による記入が必要となります。該当する場合はお渡しする際にお伝えします。

10月の保健行事予定

- 3日（火） 体重測定 [中学部]
- 5日（木） 体重測定 [高等部]
- 6日（金） 体重測定 [小学部]
- 10日（火） 内科検診

中学部全クラス
高等部1・3・4・5・7・8組





目をまもるためには



どうすればいいの？

ずっとゲームをしていたり、タブレットに顔を近づけて見ていたら「目がわるくなる」って言われたよ。それってホント？



本当だよ。最近、遠くが見えづらくなる

「近視」の子どもが世界中で増えているんだ。

近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを

長い時間、近くで見ていることが原因のひとつと言われているよ。

タブレットやゲーム機などを使うときは、どんなことに気をつけたらよい？



こんなことに気をつけてね。

部屋は明るくすること、

目は画面から30cm以上はなすこと、

30分に1回は遠くを見るようにしましょう。

それから、外で過ごすときも近視になりやすいと言われているよ。



目のギモン

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

A こすって目の表面にキズができると、バインが入りやすくなります。目の病気にか



かってしまうことも。

Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れ

てしまうのです。



Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにあ

る100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷め



てしまいます。