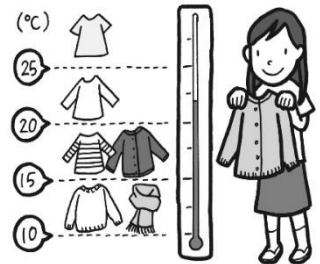


令和6年10月2日
東京都立清瀬特別支援学校
校長 稗田 知子

10月に入り、ようやく暑さが落ち着き涼しさを感じられるようになりました。これから朝晩は肌寒く感じる日ができます。脱ぎ着しやすい服装を心掛け、体調管理をしていきましょう。



❖10月の保健行事❖

| 日時 | 学部・学年 | 行事 |
|-----------------------|--------|---------|
| 10月 3日 (木) 9:30~12:00 | 該当者 | 療育相談 |
| 10月10日 (木) 9:20~ | 中学部2年生 | 宿泊前内科検診 |

❖11月の療育相談について❖

| 実施日程 | 申し込み締め切り日 |
|----------------------|------------|
| 11月7日 (木) 9:30~12:00 | 10月31日 (木) |

療育相談をご希望の方は、10月31日(木)までに連絡帳またはQRコードから読み取りお申し込みください。連絡帳でお申し込みされる場合は、御希望の時間もお知らせください。

※時間は1枠30分です。

(9:30~10:00、10:00~10:30、10:30~11:00、
11:00~11:30、11:30~12:00)

※希望者が多数の場合は、新規の方等を優先させていただきます。

※次回、健康療育相談は12月5日(木)の実施となります。



~産婦人科医によるヘルスケアに関する専門相談のお知らせ~

本校では東京都教育委員会が実施する「産婦人科医を活用したユースヘルスケア事業」を受けて、10月から産婦人科医によるヘルスケアに関する専門相談を実施いたします。相談内容は、お子様の体の成長についての不安・月経(生理)に関すること・思春期の心や体の相談についてなどです。

詳細は、別紙「令和6年度 産婦人科医によるヘルスケアに関する専門相談のお知らせ」をご覧ください。

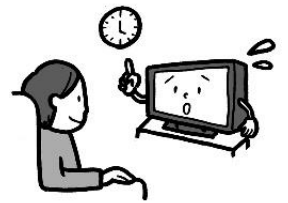
申し込みを御希望の方は、QRコードからお申し込みください。



都立清瀬特別支援学校 産婦人科医
によるヘルスケアに関する専門相談申し
込みフォーム



じゅうがつとおかめあいごめたいせつ
10月10日は目の愛護デー 目を大切にしよう



ゲームをするときは、いつもより目をたくさん動かすので、目が疲れます。また、まばたきが減るので、目がかわいてしまいます。

⇒ゲームをするときは、お家の人とやる時間を決めましょう。また休憩をとりましょう。

スマートフォンは画面が小さいので使うときに、目と画面が近くなりやすいことや長時間使ってしまうことから、目の筋肉が疲れやすいです。

⇒目と画面の間をあげ、長時間使わないように気を付けましょう。



寝ている間の目は、緊張がほぐれリラックスした状態になります。そのため睡眠時間が短いと疲れがとれません。

⇒夜は早く寝て、目を休ませましょう。

あきけんこういしきせいかつ
秋もしっかり健康を意識した生活を



かんだんさ はげ
 寒暖の差が激しいので、
 いふく きおん ちようせつ
 衣服で気温の調節を



しょくよく あき た
 食欲の秋だけど、食べすぎに
 ちゆうい えいよう
 注意して栄養バランスよく



は や ふゆ
 かぜの流行りやすい冬に
 そな たいりよく
 備えて体力をつけておこう