



令和7年10月2日
東京都立清瀬特別支援学校
校長 稗田 知子

ようやく暑さが落ち着き、涼しさを感じられる季節になりました。これから朝晩は肌寒く感じる日が出てきます。脱ぎ着しやすい服装を心掛け、体調管理をしましょう。

❖10月の保健行事❖

日時	学部・学年	行事
10月 2日(木) 9:30	中2	宿泊前内科検診
10月23日(木) 9:30	中1	宿泊防災前内科検診

❖10月・11月 療育相談について❖

日時	申し込み締め切り日
10月30日(木) 9:30～	10月23日(木)
11月27日(木) 9:30～	11月20日(木)



御希望の方は、時間帯を連絡帳または右の2次元バーコードから読み取りお知らせください。

※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・学校が判断した緊急度の高い方を優先させていただきます。



<https://forms.office.com/r/mYyHbrgqyu>

❖産婦人科医によるヘルスケアに関する専門相談について❖

お子様の体や成長についての不安・月経(生理)に関すること・
思春期の心や体について産婦人科医に御相談を希望の方は右の2次元
バーコードから読み取りお知らせください。

※時間は1枠 30 分です。

<https://forms.office.com/r/tLQ012w5K2>



かんたんさ ちゅうい 寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は冷え込む季節になりました。秋から冬へと変化していくこの時期は、寒暖差に注意が必要です。

私たちの体は、気が付かないうちに寒暖差の影響を受けています。寒暖差での疲労がたまると、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちることがあります。

対策として、ゆっくりとお風呂につかり、体を温めるとよいでしょう。また、早めに寝て体を休めることも大切です。



10月の保健目標：目を大切にしよう



- ① 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。



- ② 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。



- ③ 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。

はやり目（流行性角結膜炎）になったら

はやり目はアデノウイルスによってうつる病気です。もしも、はやり目になったら次のことに注意してください（お医者さんの許可が出るまで学校はお休みします）。



タオルは家族でも
別々のものを使う



不用意に目に
さわらないようにする



石けんを泡立てて
手をよく洗う