



令和8年10月2日

東京都立清瀬特別支援学校

校長 稗田 知子

今年の9月は雨の日が多く、日によって気温差も大きい月でした。10月は季節の変わり目で、涼しい日も多くなります。衣服を調節しながら、体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。

❖10月の保健行事❖

日時	学部・学年	行事
10月21日(水)9:30	中2	宿泊前内科検診
10月29日(木)午前	対象者	療育相談

❖災害時薬と緊急時薬について❖

いつも災害時薬・緊急時薬の御提出に御協力いただき、ありがとうございます。

2学期、3学期は校外学習や遠足等、校外での活動が増えます。その際、学校で保管している「災害時薬(3日分)と緊急時薬」を持参し、校外先で災害が起きた場合は、そのお薬を服用します(宿泊行事では、別途お預かりしています)。

提出後にお薬の内容や量に変更があった方は、年度途中でも必要に応じて、入れ替えをお願いいたします。

※災害時薬の変更は、新しいお薬を3日分御準備いただき、現在お預かりしている薬と一式交換させていただきます。

❖10月の療育相談❖

10月29日(木)9:30~12:00です。

御希望の方は、10月22日(木)までに希望の時間帯を連絡帳又は右の二次元コードから読み取り、お申込みください。

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



※時間は1枠30分です。

※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。

※11月は、11月19日(木)に実施します。

❖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連絡帳又は右の二次元コードから読み取り、お申込みください。

※時間は1枠30分です。

<https://forms.office.com/r/k7GKNRHN1W>



10月15日は世界手洗いの日

秋～冬は感染症が流行します。ノロウイルスやインフルエンザなどは、ウイルスがついた手で、口や鼻を触るとウイルスが体内に入ります。そのため、感染症の予防には、しっかり手を洗うことが大切です。

手洗いをするタイミング

- ・外から帰ってきたとき
- ・食べ物を食べる前
- ・トイレのあと



手洗いのときに注意したいこと



- ・石けんをよく泡だてる
(泡がよごれをとってくれます)
- ・手のひらだけでなく、指と指の間、爪の先まで洗う
- ・水でよく洗い流す
- ・きれいなタオルやハンカチでふく

10月の保健目標 目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。

私たちは、目をたくさん使って生活しています。インターネットやゲームなどをしていると、目はとても疲れやすくなります。また、気付かないうちにまばたきが減って、目が乾燥しやすくなります。休憩をとりながら、目に優しい生活を送りましょう。



- 長時間、連続で使わずに目を休ませる
(遠くを見るようにするとよい)



スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

- 目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする



- 寝る1時間ほど前からは使わない

