

ほけんだより

10月

第 7 号
平成 25 年 10 月 8 日
広島市立広島特別支援学校
保健室

ひるま あつても、あさ よる はださむ かん じる ように なり ました。きおん へんか おお
 昼間は暑くても、朝や夜は肌寒く感じるようになりました。気温の変化が大
 きくなっているためか、風邪をひく人も増えています。だんだんと涼しくなる
 ので、衣服の調節が大切です。



これから小学部と中学部の運動会や文化祭等、いろいろな行事があります。楽しみでもあるけ
 れど、不安でもあるという人もいます。不安を軽くできるよう、
 学校でも気を付けてサポートしていきたいと思います。



1 10月の保健行事予定

日時	小学部	中学部	高等部
10月 1日 (火)			体重測定 (1年)
10月 2日 (水)			体重測定 (3年)
10月 4日 (金)	体重測定 (全学年)		
10月 8日 (火)		体重測定 (全学年)	
10月 9日 (水)			体重測定 (2年)
10月 10日 (木)	秋期歯科検診 (1~5年)		秋期歯科検診 (1年)
10月 22日 (火)			歯科保健指導 (1年4~9組)
10月 24日 (木)		秋期歯科検診 (全学年)	秋期歯科検診 (2・3年)
10月 31日 (木)		歯科保健指導 (1・3年)	

2 健康相談のお知らせ

11月と12月は、次の健康相談を行う予定です。



日時	内容 (実施者)	対象者	締め切り ※人数に限りがあるため。
11月 7日 (木) 9時30分~11時30分	神経科健康相談 (松田学校医)	相談希望者 ※相談時間は、一人20分 です。	締め切り 10月10日 (木)
11月21日 (木) 13時~	歯科健康相談 (上田学校歯科医)	健康診断未受診者 相談希望者	締め切り 11月14日 (木)
11月26日 (火) 13時~	整形外科健康相談 (福原学校医)	健康診断未受診者 相談希望者	締め切り 11月19日 (火)
11月19日 (火) 12月3日 (火) 9時30分~	視力健康相談 (広島県立中央特別 支援学校 教育相談 主任 見田先生)	本校での視力測定が困難 な児童生徒 相談が必要と思われる 児童生徒	締め切り 10月10日 (木)



<保護者の皆様へ> 相談の御希望がございましたら、担任へ御連絡ください。なお、相談可能
 人数を超えた場合、緊急度の高い児童生徒を優先させていただきます。御了承ください。

3 目を大切にしましょう

がつとおかめ あいごでー

10月10日は「目の愛護デー」です

10月10日の10を横にすると、まゆげと目に見えることから10月10日を『目の愛護デー』、目を大事にして守る日と決められました。愛護とは、大事にして守るという意味です。



目を守っています

まゆ毛

- おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防いでいます。
- 目元にかけてつくって、強い光が直接目に入らないようにしています。

まぶた

- まばたきをして、目が乾かないようにしています。
- 目にものが入ったり、当たったりするのを防ぐ、ふたの役割があります。

まつ毛

- 細かいゴミやホコリが目に入るのを防いでいます。
- 上下のまぶたについています。

なみだ

- まばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守っています。
- 目に入ったゴミやホコリを洗い流します。

目が困っています

ゲームのしすぎ

本やノート、テレビに近づきすぎ

明るすぎ
暗すぎ

目は、起きている間、ずっと休まず、働き続けています。目が困るような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度は、あなたが困ることになります。

目を守るルールをつくろう

- ★ゲームは、1日合計30分まで*。
- どこにでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。
- ★勉強や読書は、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけよう。

※参考：「子どもとメディア」の問題に対する提言 社団法人日本小児科協会「子どもとメディア」対策委員会

4 歯科保健指導について

9月19日に学校歯科医の上田先生と15名のイースト歯科クリニックのスタッフの皆様が、小学部3・4・5年生に歯の磨き方について指導してくださいました。

児童一人一人に合った歯ブラシの持ち方や磨き方、歯垢の染め出しをした児童には、歯の汚れが残りやすい所を教えてくださいました。口を開けたり、歯を磨いたり、みんな自分ができることを一生懸命頑張りました。苦手な人もいますが、できることから少しずつ取り組むことで、経験を積み、習慣化していけることと思います。



5 保護者の皆様へ

<御礼> 健康診断結果から受診勧奨させていただいたお子様の報告書が、多く届いております。また、夏休み中に歯磨きカレンダーの取組（希望学年のみ実施）をしてくださった保護者の皆様、御協力ありがとうございました。



<お知らせとお願い> スクールバスの中で、お子様が嘔吐や下痢をされた場合、感染性の疑いがあることとして対応させていただいております。感染を拡げないため、汚れた衣服や処理したごみについては、袋に入れて、保護者の方に直接お渡しすることとなっております。ヘルパーさんへも、あらかじめ、お伝えいただけましたらと思います。御理解と御協力のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。