ほけんだより 10月

令和5年10月 11 日
茨城県立鹿島特別支援学校

ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさを感じられるようになりました。10月は衣替えの時季になりますが、昼間は暖かい日も多いので、衣服の調整ができるように長袖ジャージやカーディガンを用意しておくといいですね。

インフルエンザも流行中です。気温差から体調を崩さないように気を付けましょう。

今月の保健行事

10 月 10 日（火）　「目の愛護デー」
10 月 16 日（月）～　健康クラブ開始
※ 健康クラブの実施日は、改めて担任の先生を通してお知らせします。

<宿泊行事>
10 月 26 日（木）～27 日（金）　小6　修学旅行
10 月 31 日（火）～11 月2日（木）　中3　修学旅行

☆宿泊学習・修学旅行を控えている皆さんへ

～保健室の先生からアドバイス～
①早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣で、体調を整えておきましょう。
② 体のことで心配なことがある人は、家の人と相談して病院の先生に診てもらいましょう。

今月の目標

「目を大切にしよう」

★目の健康のために

近年、小学生から高校生までの子供に、遠くのものが見えにくくなる「近視」という視力の低下が増えています。「近視」はものが見えにくいだけでなく、将来、目の病気になる可能性も高くなります。

大切な目を健康に保つために、こんなことに気を付けましょう。

①スマートフォンやタブレット端末の画面は長時間見続けない
（1時間使ったら10分は休憩しよう!）

②目にいい栄養を摂ろう
（青魚、野菜、果物など）

③睡眠時間をしっかりとろう
（6～8時間が理想と言われています）

～保護者の方にお知らせ～

◆宿泊学習、修学旅行に備えて

各学部で宿泊行事が控えています。保健関係からは、特に以下の2点について事前の確認・準備をお願いします。

①普段飲んでいる薬（塗り薬なども含む）は、**宿泊期間分を用意の上、予備もつけて事前に学校へ提出**となります。
（保健担当者が一括して持参、管理します。服薬依頼書を添えて提出してください。）

②持病などで**心配なことがある場合は、主治医に確認をお願いします。（緊急時の対応、対処方法など）**

◆インフルエンザワクチン接種のお勧め

県内で「インフルエンザ注意報」が発令中です。今年は流行が例年よりも早く始まっています。重症化予防のためにも、インフルエンザワクチンの接種をお勧めします。かかりつけの予約状況などをご確認の上、接種をご検討ください。（流行のピークを見越して 12 月までに接種を済ませることが望ましいとされています。）

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、他にも様々な感染症が複数発生している状況です。登校時の健康観察にご協力いただくとともに、体調が優れない場合は無理をせず自宅で静養してください。