

# ほけんだより 10月

令和7年10月3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。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のカーディガンやパーカーを羽織ってくるのもいいです。

また、本校ではまだ報告がありませんが、鹿行保健所管内でインフルエンザが報告されています。10月からインフルエンザの予防接種も始まるので、予防の一つに考えてはいかがでしょうか。



## 今月の保健行事

10月 6日(月)～ 8日(水) 健康クラブ  
10月20日(月)～21日(火) 健康クラブ



## <宿泊行事>

10月 8日(水)～ 9日(木) 小5 宿泊学習  
10月30日(木)～31日(金) 中3 修学旅行

☆宿泊行事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。特に、排便リズムは大切なので、習慣化しておくといいですね。
- 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。
- ③たくさん歩くので、動きやすい服装とはきなれていくつで参加しましょう。
- ④車酔いしやすい人は、家の人と相談して、酔い止め薬を準備してもらいましょう。

## 今月の目標

「目を大切にしよう」

## ★目に優しい生活をしよう



前髪を目にかけない



姿勢よく座って読書



ゲームは時間を決めて  
しっかりと休む



十分な睡眠をとる

どれも自分で気を付けると、できることだね。

## ～保護者の方にお知らせ～

### ◆10月10日は目の愛護デー◆

「眼精疲労」は、大人だけでなく子どもにも起こります。原因は、ゲームやスマートフォン、タブレットの使い過ぎです。以下の症状が出ていたら、注意が必要です。



目がショボショボする



目が痛い



目がかすむ



目が乾く



目が充血する

1時間に一回10分ほど休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

目の愛護デーだけでなく、普段から目の健康のために実践したいですね。