

ほけんだより 10月

令和8年10月1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、本校でもインフルエンザが報告され始めました。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 5日(月)、19日(月) 健康クラブ(小学部)
10月 6日(火)、20日(火) 健康クラブ(中学部)
10月 1日(木)、15日(木) 健康クラブ(高等部)

<宿泊行事>

10月 8日(木)～9日(金) 小5 宿泊学習
10月 12日(月)～13日(火) 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、習慣化しておくとういことです。
- ②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」

★疲れた目に、パワーをチャージしよう!



目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。上の方法で、目の疲れが軽くなりますよ! 試してみてくださいね。

～保護者の方にお知らせ～



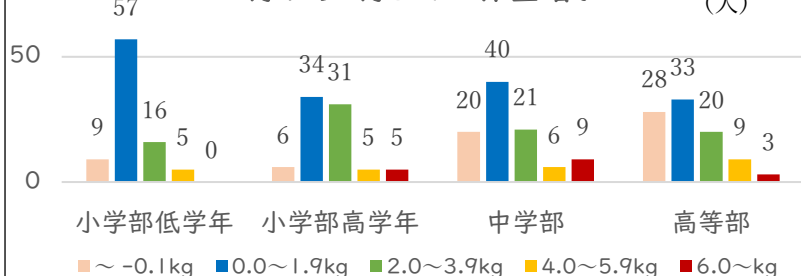
9月に全学部対象で身体測定を実施しました。

4月から9月までの約半年間の体重増加をグラフにして左記に示しました。これを見ると 2.0～3.9 kg以上増えたものは小学部高学年が多く、6.0 kg以上増えたものは中学部に目立ちました。右表は一般的な年間の平均的な体重増加の目安です(*数値は文部科学省「学校保健統計調査」の年齢別平均データを参考にしています)。半年分の増加はこの半分となりますが、お子さんの体重はいかがでしたか。

小学部高学年から中学部にかけて成長期のため、身長が伸びるので体重も増えます。しかし、高等部ではそれほど身長が伸びなくなるので、体重増加に気を付けたいですね。

4月から9月までの体重増加

(人)



学年・年代	1年間の平均増加量
小学生(6～12歳)	約 2.0kg ～ 4.0kg
中学生(12～15歳)	約 3.0kg ～ 5.0kg
高校生(15～18歳)	約 1.0kg ～ 2.0kg

体重が急激に増えた人は、食事(おやつ含む)や飲みものを見直してみましょう。

特に、甘いジュースやスポーツドリンクが好きな人は、水やお茶に変えるだけでも違いますよ。

