



ほけんだより



R2.10.2

ふくいみなみとくべつしえんがっこう ほけんしつ
福井南特別支援学校 保健室

過ごしやすい気候になり、体を動かすのが気持ちのよい季節になりましたね。でも、朝夕の冷え込みで、体調を崩す人も増えてきました。体調を整えるために、寒いときに着る服を用意するなど、衣服を気温に合わせて調節しましょう。

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

目に優しい生活を!

目はわたしたちが生活する中でも大切なものです。目に優しい生活ができていますでしょうか？自分の生活を振り返ってみましょう。目が疲れている人は、蒸しタオルで温めるだけでなく、目の体操をすることでスッキリするかもしれません。ぜひやってみてください。



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

★目の体操 やり方★
顔は動かさず、目だけを動かしましょう。

- ①上を見る
- ②下を見る
- ③右を見る
- ④左を見る
- ⑤目をぎゅっ
と閉じる
- ⑥目をパッと
あける
- ⑦5秒間しずか
に目を閉じる



休憩をしっかり
とり、目を
大切にしよう

10月の保健行事

10月も検診があります。

むし歯が見付からないように、毎日しっかりと歯みがきをしましょう。

1日(木) 歯科検診…小中高C 課程

7日(水) 内科相談…希望者

15日(木) 歯科検診…高等部AB 課程

23日(火) 胸部X線検査…高等部1年生

20日(火) 心のケア相談…希望者



夏休み歯みがきカレンダー 掲示しました



夏休み明け、たくさんの人が歯みがきカレンダーに色をぬって提出してくれました。1日3回は歯みがきをがんばった人は、保健室前に掲示をしました。3回はできなくても、毎日歯みがきができている子ばかりでした。



おうちの方へ ー健康診断についてー

健康診断にかかる問診票などのご協力ありがとうございます。その都度結果を配付していますが、すでに医療機関を受診したという報告書がたくさん届いております。

学校での健康診断では、疾患の可能性がある場合、医療機関の受診をお願いしています。受診をして異常なしと言われることもありますが、疾患が見つかることもありますので、必ず受診をしていただきたいと思います。受診された際は、学校へ精密検査受診の用紙をご提出ください。

今回、健康診断では感染症対策として出入り口での手指消毒、常時換気、口腔内の観察以外でのマスク着用、保健室内の人数制限を行いました。県内の感染症流行は落ち着いていますが、今後実施する健康診断でも同様に対策を行っていきたいと思います。



<貧血・一般血液検査について>

毎年、中1と高1の希望者に対して貧血検査を、中学部・高等部の生徒で肥満度が20%以上の生徒の希望者に対して一般血液検査を実施しています。今年度は12月7日(月)に行うことになりました。希望調査を後日配付しますので、お子様の状態に応じて申込をお願いします。

今年度も一人につき採血手数料1,000円がかかり、税込みで貧血検査1,331円、一般血液検査2,189円、両方実施で2,420円となります。中学部以上で検査の対象になっていないお子様でも、希望がありましたら学校までお知らせください。

