



最近、朝晩涼しく肌寒いと感じる日も増えてきました。みなさん体調管理はできていますか。本格的に寒い時期を迎える前のこの時期に、規則正しい生活を心掛け、体調管理をしっかり行い、感染症にかかりにくい体づくりをして、充実した学校生活を送りましょう。お風呂でゆっくり湯船につかると、一日の疲れが取れて質の良い睡眠にもつながります。

令和6年 9月 30日
東京都立港特別支援学校
校長 岡戸 良雄



日 時	行事等	対象各科	学 年
2日(水) 13時15分から	宿泊前健診	職能開発科	1年
23日(水) 10時00分から	健康相談	対象者	全学年
23日(水) 13時15分から	宿泊前健診	普通科	1年

宿泊行事関連

移動教室に参加する生徒(全科1年生)は、必ずそれぞれ2日、23日の事前健診を受けてください。やむを得ず欠席の場合は、別途御案内します。

【来月以降の保健行事について】

整形リハビリ相談

普通科・職能開発科の1年生を対象に、「整形リハビリ相談のお知らせ」を配布します。御希望のある方は担任を通し、保健室までお問い合わせください。

歯科保健指導

2年生の職能開発科と普通科3・4グループを対象に、歯と口の健康について、学校歯科医と歯科衛生士による歯科保健指導を実施します。

染め出し、もしくは歯の模型を利用してブラッシング指導を行う予定です。

また、歯科指導では、噛むことの大切さや歯周疾患について学習します。

引き続き、御家庭でも歯みがきをお願いします。

摂食指導

職能開発科の全生徒を対象に専門医による摂食指導を実施します。近年、障害のある方の成人後の誤嚥・窒息率が高いと報告があります。食べ方を改善し安全に食べるための基本を学びます。



がつほけんもくひょう 10月保健目標

目を大切にしよう

大切な目を守るために～目を休める20のルール～

スマホ、タブレット、テレビなどの画面を20分みたら、20フィート（約6メートル）離れた遠くを20秒眺める。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをすることで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れていますが、その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいのか？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



予防接種

