



少しづつ気温が下がり、涼しくなってきました。本格的な寒さが始まる前に衣服の調整や規則正しい生活習慣で、体調を整えていきましょう。

東京都全体でインフルエンザの患者数が増え始めています。重症化を防ぐためにも予防接種が推奨されています。加えて、手洗い・咳エチケットなどの身近にできる感染症対策をお願いします。

令和7年10月2日  
東京都立港特別支援学校  
校長 岡戸 良雄  
養護教諭 落合 遥花

## 10月の予定

日時	行事	対象各科
8日(水) 10:00~	健康相談	対象者
8日(水) 13:15~	宿泊前検診	職能開発科 1年
22日(水) 11:00~	宿泊前検診	普通科 1年
30日(木) 13:00~	摂食研修会	保護者・地域

### ○健康相談

毎月希望者を対象に実施しています。精神科校医の黒木春郎先生へ御相談のある方は、担任を通して保健室までお知らせください。

### ○宿泊前検診

移動教室に参加する1年生は必ず受けてください。事前に欠席予定の方は、担任までお知らせください。

## 摂食機能の発達と知的障害者の食べるを支援する工夫について

### 摂食研修会

知的障害者の誤嚥・窒息死の割合は定型発達者の10~30倍と報告されています。

健康寿命を延ばし、成人後も安全に食べるための基本を身につけるために一緒に学びましょう。

10/30 木  
13:00~

講師 大岡 貴史先生  
歯科医師 明海大学歯学部  
摂食嚥下リハビリテーション学 教授

お申し込みは  
フォームから



詳しくは、港特別支援学校ホームページを御覧ください

# 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



目に優しい行動を心がけてみましょう！

目を温める



適度な休憩をとる



部屋を明るくする

### 涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。

涙には、実は、3つの種類と大切な役割  
があるんです。

目は乾燥すると傷つきやすくなってしま  
います。そのため、涙が常に目を覆  
っておし、ばい菌から目を守つ  
たり、目に酸素や栄養  
を運んだりして健康に  
保ってくれています。



玉ねぎを切ったり、目にゴミが入っ  
たりするときに流れる涙  
は、外から受けた刺激を  
すばやく洗い流して、目  
を守ってくれています。



泣いてスッキリしたことはありませ  
んか。悲しいときやうれしいときに流  
れる涙は、私たちのスト  
レスを減らしてくれてい  
ると言われています。



涙は、体と心を守るための大切なはた  
らきを持っているのですね。泣くことは、  
悪いことではないのです。

### ▼ 目が疲れているサイン ▼

目が乾く



目が痛い



目がかすむ



目が充血する



目がしょぼしょぼする



他にも、肩こりや頭痛が起こる場合もあります。

サインが出る前に  
目を休めてあげましょう！

目をつむるだけでも  
OK！

