



令和6年9月30日
 東京都立青鳥特別支援学校
 校長 高橋 馨
 担当 和田 舞子

10月の保健行事

	日	曜日	時間	概要
整形リハビリ 相談	2	水	午前中	真野英寿先生（昭和大学病院 整形リハビリ科）との相談です。 ※予約は締め切っています。予約された方には、相談時間を別途お伝えしています。再度御確認ください。
宿泊前内科健診 (職・普1年)	15	火	9時～	内科校医の清塚先生による修学旅行前の健診です。欠席の場合は、各御家庭で受診となります。
健康相談	24	木	14時～	精神科校医の武田先生による相談日です。御希望の場合は、10日ごろまでに担任へお申し出ください。

※10月中に職能開発科1年生対象の歯科指導を行います。日程や持ち物は別途お知らせします。

★体重測定★

日	曜日	学年
ふつか 2日	水	3年
みっか 3日	木	

日	曜日	学年
よっか 4日	金	2年
なのか 7日	月	

日	曜日	学年
ようか 8日	火	職能 普1年
このか 9日	水	普1年

内科相談について

内科相談は随時実施しております。肥満、頻尿、薬、てんかんなど、日頃困っていることについて、内科校医清塚先生（三宿病院）が相談にのってくださいます。希望の方は担任（→保健室）にお知らせください。

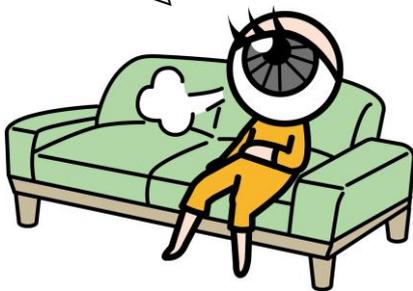
10月15日 世界手洗いの日
 Global Handwashing Day October 15



ちょっと目が疲れてしまっているみたい…

「学校の授業ではiPadやパソコン、家ではスマホにゲームに動画、ちょっと目を酷使しすぎてませんか？」

と、あなたの目が訴えています。あなたの目、疲れているかも…。目に優しい生活をしてあげてくださいね。



目としせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあいをあらためて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときは使わない



目と画面を
ちがづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



がつ 10月17日～23日は 「薬と健康の週間」

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないものになっています。病院で処方される薬だけでなく、町の薬局でも気軽に手に入る薬が増え、みなさんも日常的にお世話になっているのではないのでしょうか。しかし、健康を保つための薬も、使い方を間違えるとかえって健康を害することになります。お医者さんや薬剤師さんの説明をよく聞いて安全に使いましょう。

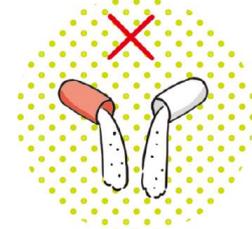


- 使う前に説明書をよく読む。



- 用法・用量は必ず守る。

- 飲み薬は、コップ1杯くらいの水かぬるま湯で。



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない。