



令和7年9月30日
東京都立青島特別支援学校
校長 高橋 馨
担当 遠藤 瑛理香

夏の暑さもおさまり、秋らしいお天気が増えてきました。寒暖差のある秋は、体調を崩しやすい季節です。その日の気温に合わせて、衣服等で調整できると良いですね。またこれからの時期には、空気が乾燥するため風邪や感染症にもかかりやすくなります。規則正しい生活と丁寧な手洗いを心がけることで、風邪や感染症に負けない身体を作りましょう。

今月の保健関係予定



日	曜日	予定
14	火	宿泊前検診（1年生）10:30～11:30 内科校医の清塚先生による移動教室前の検診です。検診を受けることができなかった場合は、移動教室前日の10月15日（水）までに御家庭で受診をお願いします。
23	木	健康相談（希望者のみ） ☆精神科校医による相談日です。希望する場合は10月10日（金）までに担任へお申し出ください。



～保護者の方への大切なお知らせ～

移動教室について（1年生の該当者のみ）

- 移動教室のお薬の提出が10月3日（金）までとなっています。まだ提出していない場合は、御提出お願いいたします。

整形外科リハビリ相談について（全学年）

11月12日（水）午前中に予定されている整形外科リハビリ相談に若干の空きがあります。

- 整形外科リハビリ相談を利用するには、事前の予約が必要です。相談の予約枠に限りがあります。希望者が多い場合は、主治医のいない方、緊急を要する方を優先とさせていただきます。御了承ください。
- 希望される方は、10月10日（金）までに担任又は保健室にご連絡ください。



整形外科リハビリ相談

医師 昭和医科大学江東豊洲病院 眞野 英寿 先生

「よく痛がる部位がある」「歩き方が気になる」
「背骨が曲がっている」など、整形外科領域や
リハビリテーション領域について相談ができます。



10月10日は

目の愛護デー



10を横にすると眉毛と目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と言われています。私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように目の筋肉を緊張させてピントを合わせています。スマートフォンやタブレットを手元で見ている間は、ずっと目の筋肉が緊張したままになり、疲れてしまいます。大切な目に疲れをためないように、スマートフォンやタブレットを使うときは、「20-20-20ルール」を心がけましょう。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

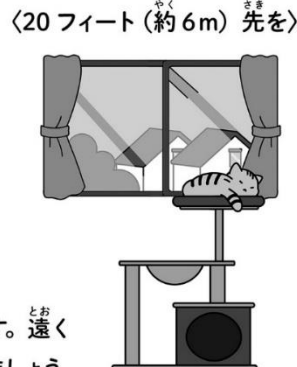
たったの20秒でも
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

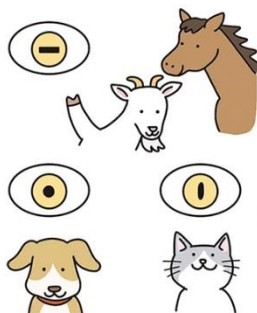
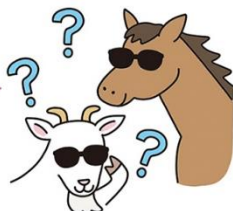
遠くを見る



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！？ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

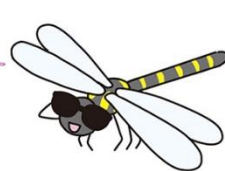
目の不思議クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔（黒目）は横長である。○か×か？



答え ○
動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

Q2 トンボには、いっぱい目がある。○か×か？



答え ○
トンボなどの昆虫の目は、あみのようになっています。じつは、その一つひとつがすべて目です。たくさんの目で広い範囲を見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。