

ほけんだより



渋川特別支援学校 保健室
令和7年10月27日(月)

10月中旬くらいから急に涼しくなり、秋を感じられるようになりました。今の時期は朝晩と日中の温度差もあるため体調をくずさないように服装で調節しましょう。

また、この時期は「スポーツの秋」といわれるように外で活動がしやすい季節です。体を動かして健康的に生活しましょう。

10月保健目標

目を大切にしよう

●目の健康のためにふくろう先生からのお願い





お願い ①

できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごすとき、近視になりやすいといわれています!
熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!





お願い ②

長い時間、近くを見続けないでね!

明るい部屋で
暗いときは明かりをつけてね



近くで見ない
本や画面を目から30cm以上離してね



時々きゅうけい
30分に1回は体を動かそう!



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする



文部科学省

●保護者のみなさまへ(感染症にかかった場合の対応について)

日頃から感染対策にご協力いただきましてありがとうございます。

発熱や体調不調等により学校からお迎えの連絡を差し上げた際は、今後とも速やかな対応にご協力いただきますようお願い致します。

なお、療養報告書の用紙や記入の手順等は、本校のホームページをご確認ください。

①新型コロナに罹患した時

- ・登校を再開する際：「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」を提出してください。
- ・同居の家族が罹患した場合：潜伏期間の3日程度、家庭で様子をみていただくようご協力をお願いします。

②インフルエンザに罹患した時

- ・登校を再開する際：「インフルエンザにおける療養報告書」を提出してください。
- ・同居の家族が罹患した場合：潜伏期間の2日程度、家庭で様子をみていただくようご協力をお願いします。

③学校で嘔吐や下痢があった時

- ・感染性胃腸炎の疑いもありますので、汚れてしまった衣類等は洗わずに家庭に返却となります。ご了承ください。

●秋の花粉対策



●保護者の方へ ～保健室からのお願い

○マスク・ハンカチの予備の持参について

マスクは給食準備等に、ハンカチは手洗い後に使います。
予備も持たせてください。

○インフルエンザの予防接種について

今年も10月からインフルエンザ予防接種が全国的に始まりました。
予防接種をすることで、罹患しても重症化や重篤な合併症を防ぐことができます。
計画的に受けましょう。

