



残暑が厳しい9月でしたが、少しずつ涼しさを感じる日ができました。まだ日中の暑さへの注意が必要ではありますが、これからは朝晩の冷え込みを少しずつ感じる季節になります。寒暖差や、気圧の変化等で、体調を崩す児童・生徒も多くなりやすいので、引き続き健康観察をよろしくお願ひします。

保健行事 **10月の予定**

月	火	水	木	金
	1 都民の日 中1 宿泊防災訓練	2 宿泊前検診 (高1)	3 神経診・指導医診 (益山 Dr)	4 整形診察 (田中 Dr)
7	8	9 指導医診 (小野 Dr) 高1 移動教室	10	11
14 スポーツの日	15	16 整形診察 (石井 Dr)	17 神経診・指導医診 (益山 Dr) 環境衛生検査	18 整形診察 (田中 Dr)
21	22 指導医診 (西村 Dr)	23	24 神経診・指導医診 (益山 Dr)	25 宿泊前検診 (高2)
28 体重測定 (小低)	29 体重測定 (小高)	30	31	高2 修学旅行



秋は1日の中でも気温差が大きく、日中暖かなくても、朝晩急に冷え込むことがあります。汗をかいたら汗を拭いて着替え、寒ければ上着を着て調節するなど、気温の変化に合わせた服装を心がけましょう。



【学校生活内での薬対応について】



教職員が介助して服薬する薬については、医師から処方された薬に限定しており、市販薬は服薬させることができません。安全な薬対応のため御協力をお願いします。

○定時薬 ※学校生活内で決まった時間に使用する薬

【医療的ケアを伴わない服薬 例：経口での服薬、点眼薬等】

⇒連絡帳内のピンク色の用紙「学校での与薬依頼書」へ記入をお願いします。

【医療的ケアを伴う服薬 例：薬を注入する、胃ろう部周辺の軟膏塗布等】

⇒医ケアファイル内の青色の用紙「学校での与薬依頼書（医療的ケア用）」へ記入をお願いします。



記載がないお薬を持ってきている場合は、電話連絡で確認をさせていただきますので御了承ください。

～定時薬の変更があった場合～

内容や量に変更になった場合はお薬手帳または処方せんのコピーの提出をお願いします。また、カバンの中に携帯している緊急時薬の入れ替えも併せてお願いします。

○臨時薬 ※風邪薬など一時的に服用が必要な薬

定時薬と同様の扱いです。

○処方せんによらない外用薬（保湿目的のリップ・クリーム、虫よけスプレーのみ）

連絡帳に御記載ください。授業の関係で頻回の使用等はお受けすることが難しい場合があります。御理解及び御協力と御家庭でのケアをお願いします。

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だけ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。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