

ほけんだより

10月

保 学 内 発 5 号
令和 2 年 1 0 月 1 日
大阪府立八尾支援学校 保健室

暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になってきました。今年は夏休みが短く、酷暑の中で二学期がスタートし、大人も子どもも心身ともに疲れが溜まっていることと思います。二学期は長丁場となるので、適度にリラックス・リフレッシュしながら過ごしましょう。

10月の保健行事日程

日	曜日	保健行事	対象者
1	木	耳鼻科検診	中学部
5	月	眼科検診	中学部
12	月	眼科検診	小学部
13	火	整形外科相談	高等部
14	水	心の健康相談	希望者
19	月	眼科検診	高等部
20	火	眼科検診（予備）	未受検者

10日
目の愛護デー



15日
世界手洗いデー

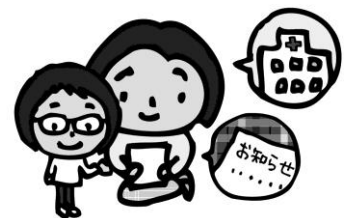
*健康診断で**受診が必要と診断された場合は、**

「治療勧告書」をお渡ししています。*

専門医へ受診された場合は、受診報告書をご提出ください。

受診した時に、『異常なし』と診断されることがまれにあります。これは学校での健康診断が集団検診という性質上、「スクリーニング（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）」を目的としているためです。ご理解ご協力をお願いいたします。

また、治療勧告書の入った封筒は必ずご返却いただきますよう、よろしくお願いいたします。



☆心の健康相談について☆

毎月第3水曜日は学校精神科医である、柏井先生（八尾こころのホスピタル・総長）が学校へ来校されて相談にのってくださいます。日々子育てをされている中で、ご相談されたいことがありましたら、担任を通じてご連絡ください。

時間は13時30分もしくは14時からの30分間です。

＊目を大切にしましょう＊

10月10日は目の愛護デーです。「1010」を横にすると、眉と目に見えることから制定されました。

昨年度までの眼科健康相談で多く寄せられたご質問に、“テレビを見るときに画面との距離が近すぎるのが気になる”という内容がありました。

テレビを近くで見ることで、近視の進行に因果関係はあまりないと言われています。

ただ、暗い部屋で見たり、近くで見ると目の疲れの原因にはなりますし、癖になるのでできるだけ離れて見る習慣をつけられるといいですね。



＊毎日のお子様の様子はいかがですか＊

10月は、修学旅行や八尾フェスティバルなど、子どもたちにとって多くのエネルギーを使う行事が続きます。

また、昼と夜の気温差も激しく、体調をくずしやすい時期です。手洗い・うがい、咳エチケット、服装は体温調節がしやすい重ね着にする等、感染予防策をもう一度見直しましょう。また、体調が悪いときは無理をせず早めに休養をとっていただくよう、引き続き感染予防にご協力をよろしくお願いします。

感染予防を再確認しましょう



衣服の調整



手洗い・うがい



咳エチケットとマスク