

# ほかに10月

令和元年10月1日  
埼玉県立和光特別支援学校  
No.9 保健室

## <朝夕の気温差に注意を！>

10月になり、季節の移り変わりを感じます。もうすっかり「秋」ですね。秋は日々の気温差、朝夕の気温差が大きな時期でもあります。1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあれば、雨が降り、15℃位までしか上がらない日もあります。脱ぎ着ししやすい服装でこまめに調整するようにしましょう。

また、埼玉県でもインフルエンザによる学級閉鎖がはじまりました。10月は修学旅行をはじめ、宿泊学習や社会体験学習など校外行事が予定されています。きちんと食べて、適度に身体を動かして、しっかり睡眠をとって、体調を整えましょう。



25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

## <修学旅行>

- 小6 10月4日(金)～5日(土) 葛西臨海水族館・公園 他・・・ 養護教諭は 寺田 が同行。
- 高2 10月6日(日)～8日(火) USJ・通天閣 他・・・ 養護教諭は 熊木 が同行。
- 中3 10月28日(月)～30日(水) みなとみらい・中華街 他・・・ 養護教諭は 寺田 が同行。

## <風邪・感染症を予防しよう>

インフルエンザをはじめとする感染症や風邪の予防のために手洗い・うがいをしっかりしましょう。また、インフルエンザは流行期に入る前に、予防接種を受けておくことをおすすめします。

### ●正しい手の洗い方●



### ★お願い★

清潔なタオル・ハンカチを毎日忘れずに持ってきてください！

### ●予防接種スケジュール●

10月	予防接種(1回目) 2～4週間隔
11月	予防接種(2回目) 抗体ができるまで約2週間
12月	インフルエンザ流行シーズン
1月	
2月	
3月	

10月10日は...



毎日大活躍!

## なみだのおしごと

### 1 目を掃除する



目に入ったゴミなどを  
洗い流します

### 2 目を守る



表面が傷つかないように  
なみだのバリアを張ります

### 3 目に栄養を届ける



なみだが酸素や  
栄養を届けます

### 4 なみだからのお願い

私はまばたきで  
目に行き渡ります。  
みなさんがゲームやスマホに  
ずっと集中していると  
まばたきが減って十分働きません。  
時々意識して  
まばたきしてくださいね。

## 意外と知らない「目薬」のこと

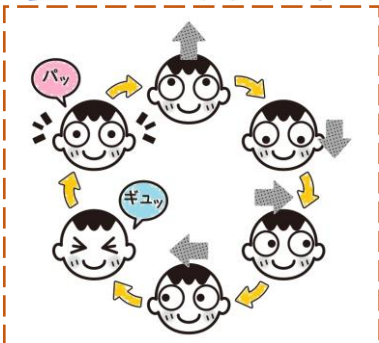


Q. 点眼後は目をパチパチさせる?

A. 「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえていることです。



疲れたら、  
目のストレッチをしよう!



## こんな時はすぐ病院へ 目のケガ

ボールがあたった!

振り回していた棒があたった!

指で目を突いた!

### 目のケガにはこんなキケンも

目の下のだぼく...眼球を  
支える骨が折れる

まゆの上のだぼく...視神  
経を傷つける

眼球に強い力がかかる...眼球が傷つ  
いたり、眼球の中の網膜がはがれる

### こんな時はすぐに眼科へ

ぼやけて  
見える

二重に  
見える

ゆがんで  
見える



見えない  
ところがある

目が痛い

## 保護者の方へ

保険証の写しのご提出をお願いいたします。

国民健康保険は9月30日で有効期限が切れております。

該当の方には、お願いの用紙と赤色の台紙をお渡ししております。台紙に、新しい保険証のコピーを貼り、学校に提出してください。また、勤め先の変更等により、提出していただいた保険証から変更になった場合にも新しい保険証を提出していただく必要がありますので、ご確認ください。

修学旅行・校外学習等が控えておりますので、早めにご提出いただきますようお願いいたします。

