



ほけんだより10月

令和7年10月3日（金）
都立墨田特別支援学校 長
深谷 純一

涼しい風が吹くようになり、ようやく秋を感じる日が増えてきました。

秋は、よく「〇〇の秋」と言われます。食欲、スポーツ、芸術、読書…みなさんはどんな秋を楽しみたいですか？心も体も充実した秋を楽しめるよう、この季節に注意したい寒暖差に気を付けながらお過ごしください。

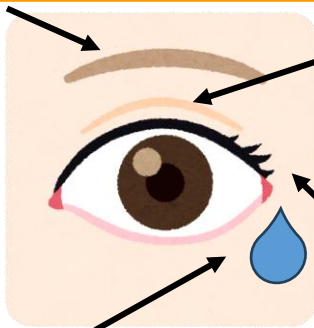
目を大切に

10月10日は目の愛護デーです。
目に関するトピックスを集めてみました。

目のしくみを知ろう

目や目の周りにはいろいろな役割を果たしています。

まゆげ
ホコリや汗から目を守る



まぶた
ホコリや乾燥から目を守る

まつげ
ホコリやまぶしい光をよける

なみだ
目の汚れを洗い流す

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

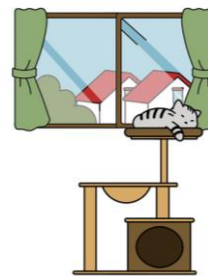
20分ごとに



10歩先が約6m
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート（約6m）先を〉



眼精疲労予防に
20-20-20
ルール

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

20秒以上



はやり目（流行性角結膜炎）になったら

はやり目はアデノウイルスによってうつる病気です。もしも、はやり目になったら次のことに注意してください（お医者さんの許可が出るまで学校はお休みします）。



タオルは家族でも
別々のものを使う



不用意に目に
さわらないようにする



石けんを泡立てて
手をよく洗う

マチコミメールでお知らせしたとおり、本校において流行性角結膜炎（はやり目）が流行しています。現在は落ち着いてきましたが、感染力が強いので、引き続き予防行動を心掛けてください。

目が赤い等の症状が出た場合は医療機関受診をお勧めします

くすり けんこう しゅうかん 薬と健康の週間



薬は正しく使いましょう!

たくさん飲めば飲むほど
効果がある?



副作用や中毒症状が
現れることも。
薬は決められた用量を
必ず守りましょう!



未開封なら使用期限が
切れていても大丈夫?



変質したり効果が
低下していることも。
期限の切れた薬は
使わずに捨ててください。



医薬品を正しく使用することの大切さ、そのため
に薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの
方に知ってもらうために設けられています。今年度
の薬と健康の週間は10月17日(金)～23日
(木)の1週間です。

お薬手帳を 知っていますか?

副作用歴、アレルギー、
過去にかかった
病気などの情報も
記入しておくとうい



どんな薬を、いつ、どこで
処方してもらったかを記録
する手帳(薬歴がわかる)

災害などの
緊急時に備えて
常に携帯すると
さらに安心

医療機関を
受診する際は
必ず持参し、
医師や
薬剤師に
提出する

本校には疾患等によりお薬が必要なお子さんが多く在籍しています。とても身近な存在がゆえ、
「いつものこと」と思いがちです。この機会に薬の使用方法について確認しておきましょう。
学校においても安全に服薬できるようルールを設けて服薬を行っています。そのため、保護者
の方々に書類をお願いしております。御理解・御協力をお願いします。

お知らせ



【健康相談実施日について】

10月8日(水)、11月12日(水) 午前中

本校では毎月1回、精神科学校医による健康相談を行っています(予約制)。健康で落ち着いた学
校生活を送ることができるように、医学的な立場から助言をいただいています。相談を希望される
方は、担任または保健室までお知らせください。

精神科学校医：荻野 耕平先生(五和貴診療所)