

# ほけんだより 10月

令和元年10月2日  
東京都立町田の丘学園校長  
茂木裕之

夏の暑さもようやく落ち着き、秋らしさを感じられるようになってきました。秋は読書の秋・スポーツの秋・芸術の秋です。何をするにもいい季節ですね。秋を楽しんで心にも体にも栄養をたくさん与えてあげましょう。いろいろな秋を楽しんで実りの多い秋にしてくださいね。



## 10月の保健行事

### 本校舎

日付	内容	対象	開始時間
7(月)	宿泊前検診	A中2	13:10
8(火)	体重測定	A小	9:20
21(月)	宿泊前検診	A高1	13:10

### 山崎校舎

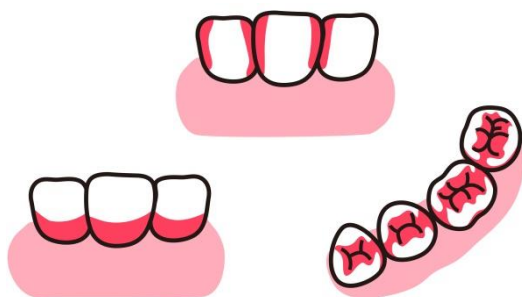
日付	内容	対象	開始時間
7(月)	療育相談	対象者	13:30
8(火)	体重測定	B小	9:20
18(金)	宿泊前検診	B小5	13:10

9月11・12日、本校舎で小学部1・4年生、中学部1年生、高等部1年生を対象に歯磨き教室を実施しました。染め出し液を使い、磨きにくい場所の確認をしました。歯科衛生士の方からは、磨き方のコツや高等部では歯周病についても話をいただきました。どの学年も一生懸命、歯磨きに取り組む姿が見られました。

これからもていねいな歯磨きを続けていきましょう！

10月は山崎校舎で小学部1・4年生、中学部1年生を対象に歯磨き教室が実施されます。

歯みがき教室で学習したことを少しご紹介！



#### ◎みがき残しが多い場所

- ・ 歯と歯の間
- ・ 歯と歯ぐきの間
- ・ 歯と歯のかみ合わせ

歯みがき教室を実施しました！



## 季節の変わり目、かぜに注意を！

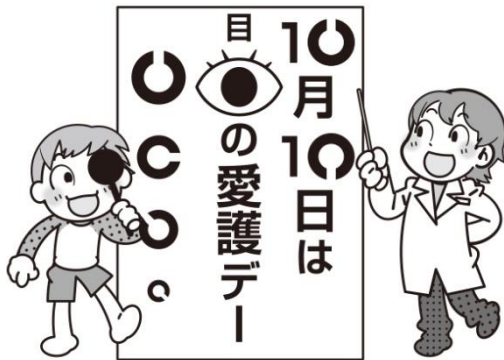
朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調を崩す人も増えてくる時期です。気温の変化の大きい秋はからだの調節機能がくずれ、かぜなどの症状がでてきやすくなります。

上着を調節したり、睡眠を十分とるなど体調管理に気を付けましょう。



# 10月保健目標 目を大切にしようテレビやゲームは時間を決めて

10月10日は目の愛護デーです。10を横にすると目と眉毛のように見えることから定められました。普段の生活を見直し、目にやさしい生活を心がけましょう。



## スマホ・ゲーム

## 時間を決めて守る

暗い場所で、ごろ寝をしながら、ずーっと続けるのは3大NG。3つの約束を守りましょう。



- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50cm以上離す
- 連続使用は30分～1時間程度 休憩を10～15分と3う

## 読書や勉強

## 正しい姿勢で



寝ころんでの読書や勉強は、本と目の距離が近くなりがちなので「ダメ！」。



## 部屋

## 適度に明るく

暗いと目が疲れます。逆にまぶし過ぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るく。



読書や勉強をする時は、頭や手の影を作らないように、手元を照らす電気スタンドをつけましょう。

## 目によい食べ物

目のつかれや視力をたもつのにいいといわれる食品には次のようなものがあります

### 【ビタミン類】



特に色が濃い野菜のビタミンAは明るさを感じる物質に欠かせません。

### 【紫色の食べ物】



紫色のもと、アントシアニンは網膜の色素体をつくるのを助けます。

### 【タウリン】



魚介類に多くふくまれていて目のつかれにきくといいわれています。

## 保健室より

### 《本校舎》

朝晩涼しくなり、虫の鳴き声がセミから鈴虫に代わりましたね。過ごしやすく活動しやすい季節なので、たくさん体を動かし美味しい物を食べると免疫力が高まります。インフルエンザや風邪にかかりにくい身体を作りましょう。

常勤看護師 内山

### 《山崎校舎》

保健室の窓から見える景色が、紅葉に備えて秋らしくなってきました。遠くの景色を見ると目のピントを合わせる効果で、眼がリラックスするそうです。スマホやパソコンを見ることが多い方、季節の景色や遠くの山を見て、眼と心を休ませましょう。

養護教諭 木村

※山崎校舎養護教諭の木村が、10/7～10/21の期間、知的障がい者フットサル日本代表の監督として、オーストラリアで開催される世界大会に帯同するため、不在となります。不在の間の保健行事など、本校舎から応援体制をとり、対応いたします。