

# ほけんだより

令和2年10月2日  
東京都立町田の丘学園  
校長 緒方 直彦

朝晩も涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、何をするにも過ごしやすい気候の季節ですね。ぜひ、みなさんも〇〇の秋を楽しんで、心にも体にもたくさん栄養を与えてあげましょう。また、朝晩はひんやりとしてかぜをひきやすくなるので、体調管理にも気をつけていきましょう。

## 10月の保健行事

### 本校舎

日付	内容	対象	開始時間
5(月)	療育相談	対象者	13:30
8(木)	眼科検診	全員	13:00
	A小体側	A小	10:00
9(金)	内科検診	B高1年 (1・2・3組)	13:10
15日(木)	尿検査 予備日	対象者	10時まで

※眼科検診は学校実施が1回限りです。なるべく学校で受診できるよう御協力をお願いします。欠席の場合は、各自で医療機関へ行き受診をしていただくことになります。

### 山崎校舎

日付	内容	対象	開始時間
2(金)	内科検診	B小1・2	13:10
5(月)	内科検診	B小4・5	13:10
6(火)	内科検診	B小3	13:10
8(木)	眼科検診	全員	9:00
12(月)	体重測定	小1	9:20
		小5	10:20
15(木)	尿検査予備日	対象者	10時まで
	体重測定	小6	11:10
19(月)	体重測定	小2	9:20
		小4	10:20
27(火)	体重測定	小3	10:20



### 検診結果のお知らせについて

- ①検診の結果については、欠席か医師による特別な所見があった場合のみ、個別にお知らせしています。内容を確認の上、受診、結果報告をお願いします。
- ②全ての検診が終了した後、全児童・生徒に健康診断結果一覧を配布いたします。
- ③学校での検診はスクリーニング（早期発見、早期受診）を目的としています。より詳細な検査や、治療方針等については、主治医の先生方とご相談ください。

### 脳波検査の中止について

例年、小1・中1・高1の児童生徒の中で、脳波検査を希望する方を対象に医療機関に委託しての脳波検査を実施しておりましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、実施を中止することになりました。今後の状況を鑑み、次年度以降の実施については検討していきます。御理解、御協力をよろしくお願いいたします。

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



メガネ、コンタクトは  
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの  
見すぎに注意



たまには遠くの景色を  
眺めてリラックス



目が疲れたときは  
蒸しタオルなどで温める

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!

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。



体調管理には十分、気を付けてください!



これからの時期は朝晩と日中の気温差があります。朝や夜は肌寒く感じる時があり、昼間は日差しが強く、汗をかくほどの日もあります。体温を調整できるように、着脱しやすい服装にするなど工夫をしましょう。

## 保健室より

### 《本校舎》

秋は食物が豊富で、美味しくいただける時期です。食物だけでなく、緑豊かな木々も紅葉を始める時期でもありますね。そして、外気も過ごしやすくスポーツを楽しめる時期でもあります。本校舎は新校舎と旧校舎に分かれて広くなり移動もちょっとした運動になります。給食も始まるので食欲もわきそう!! 松村

### 《山崎校舎》

2学期より健康診断が始まりました。健康診断も消毒やソーシャルディスタンスの確保など対策を行いながら、検診を実施しています。検診では、保健室に入るときにあいさつが上手な子、怖がらずに検診を受けることができた子が多くとても嬉しく思いました。何事も積み重ねが大切ですね☆ 松隈