



令和6年10月4日
 東京都立府中けやきの森学園
 校長 相賀 直
 養護教諭 山本 笑未

残暑が続いていましたが、朝や夕方には涼しい風が吹き、秋らしさを感じることも増えてきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、衣服の調節や手洗いをしながら、風邪や体調不良を予防していきましょう。御家庭でも引き続き健康管理の御協力を、よろしくお願いいたします。

❀❀ 10月保健行事 ❀❀

日付	時間	行事内容	対象者
7日(月)	9:00~	小児神経科診察(宮田 Dr.)	該当者にお知らせ済です。
11日(金)	13:30~ 13:30~	整形診察(岡田 Dr.) 宿泊前検診	A 部門該当者にお知らせ済です。 B 部門中学部 3 年生
15日(火)	9:20~	整形診察(上出 Dr.)	A 部門該当者にお知らせ済です。
17日(木)	9:00~	体重測定	B 部門小学部
22日(火)	9:00~	体重測定	B 部門中学部
23日(水)	10:00~ 15:00	精神科診察(西根 Dr.)	該当者にお知らせ済です。
28日(月)	9:00~	体重測定	A 部門小学部低学年
29日(火)	9:00~	体重測定	A 部門小学部高学年
30日(水)	9:30~	歯科保健指導	B 小学部、中学部 1 年生
31日(木)	9:00~	体重測定	A 部門中学部

◇指導医来校日：8日(火)、21日(月)、22日(火)、25日(金)、30日(水)

◇摂食相談日：8日(火)、22日(火)、29日(火)

～保健室より大事なお知らせ～

◎主治医受診日の確認をお願いいたします。(高3は除きます)

・令和7年度主治医健康資料、学校生活管理指導表等について

10月31日(木)に書類を返却(又は新規の書類を配布)いたします。お子さまの学校生活における教育活動・健康管理・行事参加等について、主治医に御指示をいただき指導を行っています。書類の提出にあたり、主治医を受診していただき、内容の確認及び記入をお願いいたします。

主治医に書類作成、追記等をお願いする際には、保護者の方に費用の負担が生じます。御理解と御協力をお願いいたします。

提出締め切り：令和7年2月7日(金)

※受診日の都合上、提出が間に合わない場合には、担任又は養護教諭まで御相談ください。

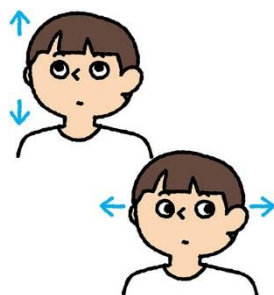
※両部門中学部3年生の書類提出の詳細については、入学願書配布日(11/29、12/2)にお知らせいたします。

がつ ほけんもくひょう め たいせつ
10月の保健目標 目を大切にしよう

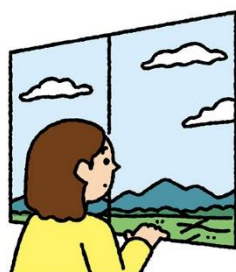


がつ とお か め あいご
10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



がんきゅう じょうげ さゆう うご
眼球を上下左右に動
かすなどして、目の
きんにく
筋肉をストレッチ。



ちか み じかん
近くを見ている時間
がつつ あと とお
が続いた後は、遠く
けしき なが
の景色を眺める。

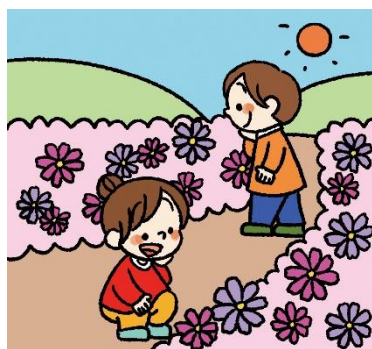


40℃くらいの蒸しタ
オル等で、5～10
ぶんてい ど あたた
分程度温める。



いた じゅうけつ ば
痛みや充血がある場
あひ みず かた しぼ
合は、水で固く絞っ
たタオル等で冷やす。

9月に引き続き、宿泊行事や校外学習が予定されています。学校をはなれての学習はわくわくして楽しみです。校外に出かける前には、よくご飯を食べること、よく寝ることなど、体調を整えることが大切です。



もしも、宿泊行事や校外学習に行く前に
体調が悪くなった場合は、無理をせずに、お
うちの人や先生に相談しましょう。
元気に、安全に宿泊行事や校外学習に
参加して、素敵な思い出を作ってください。