



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。

10月の保健目標 目を大切にしよう



デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる!

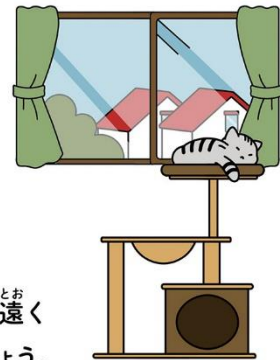
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな...」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です! 汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

