

ほけんだより10月

暑さもおさまり、さわやかに吹く涼しい風が秋の訪れを感じさせてくれます。季節の変わり目で体調をくずしやすい時期でもあるので、衣類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
6日(月)	9:00～	小児神経科診察(宮田先生)	該当者にお知らせ済みです。
10日(金)	13:30～ 13:30～	整形診察(岡田先生) 宿泊前検診	該当者にお知らせ済みです。 B部門中学部3年生
21日(火)	9:20～ 9:00～	整形診察(上出先生) 体重測定	該当者にお知らせ済みです。 A部門中学部
22日(水)	10:00～	精神科相談(西根先生)	該当者にお知らせ済みです。
27日(月)	9:00～	体重測定	B部門小学部
28日(火)	9:00～	体重測定	B部門中学部
29日(水)	9:30～	歯科保健指導	B部門小学部、中学部1年生
30日(木)	9:00～	体重測定	A部門小学部低学年
31日(金)	9:00～	体重測定	A部門小学部高学年

◎指導医来校日:~~7日(火)~~、15日(水)、17日(金)、21日(火)、27日(月)、30日(木)

◎摂食相談日:14日(火)、24日(金)、28日(火)

医師の都合で変更になっています

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8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(金)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、内容の確認および記入をお願いいたします。

主治医に書類作成・追記など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8年2月6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。

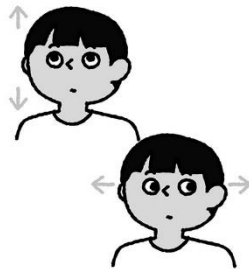
☑両部門中学部3年生の書類提出の詳細については、

入学願書配布日(11/27(木)、11/28(金))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

し 知らず知らずこくし 酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、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
筋肉をストレッチ。



ちか み じ かん
近くを見ている時間
が続いた後は、遠く
の景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタ
オル等で、5～10
分程度温める。



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

か 欠かせない「まばたき」

わたし 私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせてい
ます。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さ
まざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うこ
とや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数
が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。
目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。



かん だん さ ちゅう い
寒暖の差に注意

あさ てん き よ ほう ひ き おん かく にん
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



がつ ちやく にん ようごきょうゆ
9月から着任しました、養護教諭の
しなだりお たの がっこうせい
品田理緒です。みなさんの楽しい学校生
かつ けんこう ささ がんば
活や、健康を支えられるように頑張ります。
これからよろしくねがいます。