

ほけいだよ！ 10月

宮城県立石巻支援学校
保健室
令和7年10月2日
裏面もご覧ください。

あさゆう はださむ かん ひ ふ がつ なつ つか きせつ か め たいちよう くず
朝夕は肌寒く感じる日が増えてきましたね。8～9月は、夏の疲れや季節の変わり目などで、体調を崩す
ひと おお がつ しょうちゅうがくぶ がくしゅうはっぴようかい こうとうぶ げん ばじっしゅう あさって あき
人が多かったです。10月は、小中学部の学習発表会や、高等部の現場実習があります。明後日からの秋
やす きゅうよう げん き こう き しぎょうしき むか
休みで休養とリフレッシュをして、元気に後期の始業式を迎えたいですね。

10月の予定

10月 2日(木)	・高等部3年男子:体重測定
10月 8日(水)	・高等部2年男子:体重測定
10月 9日(木)	・高等部1年男子:体重測定
10月10日(金)	・高等部女子:体重測定
10月14日(火)	・中学部:体重測定
10月15日(水)	・小学部:体重測定



よてい ひ いがい
予定の日以外でも、
しんちょう たいじゅう そくてい
身長や体重を測定し
たいときは、いつでも
こえ が
お声掛けください。

【9月の保健室の様子】



がつ けいじばん きゅうきゅう ひ こうしゅうでんわ もけい
9月の掲示版は、救急の日。公衆電話(模型)
ばんつうほう れんしゅう
から、119番通報の練習をしています。



によう いろ だっすいち えっく
尿の色で脱水チェック。
どんな色だと心配なのか
しんぱん
真剣に見ています。



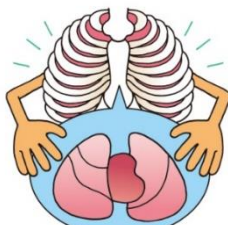
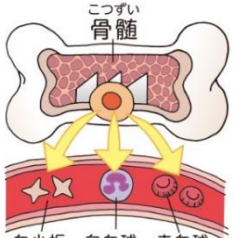






がつ ちゅうがくぶ ねんせい
9月は、中学部3年生
しゅうがくりょうこう しょうがくぶ
の修学旅行と小学部
ねんせい ななつもしりゅうくはく
5年生の七ツ森宿泊
がくしゅう いんそつ い
学習の引率に行ってきました。



皆さんは、知っていましたか？ 10月8日は、「骨と関節の日」です。
 骨と関節は、私たちが日常生活を送る上で欠かせない体の一部です。しかし、
 その大切さに気付くのは、痛みや不具合を抱えたときが多いのではないでしょう
 か？ 骨と関節の健康を維持するためには、日々のケアが不可欠です。適度な運動
 はもちろんですが、バランスの良い食事や正しい姿勢など、この機会に、自分の
 生活を振り返りたいですね。



<p>骨の役割</p>	 <p>体を支える</p>	 <p>体を動かす</p>	 <p>臓器を守る</p>	 <p>血液を作る</p>
<p>丈夫な骨を作ろう</p>	 <p>カルシウムの多い食品を食べよう</p>	 <p>太陽の光を浴びよう</p>	 <p>運動をしよう</p>	<p>Let's チャレンジ</p> 



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手いできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
 スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

眼科校医の佐久間先生より、全国的に、スマホやタブレットの長時間使用による斜視が増えているとお話をいただきました。秋の空や、遠くの山の紅葉などを楽しみながら、上手に休憩できるといいですね。

10月10日は目の愛護デー

