



令和7年10月2日
東京都立大泉特別支援学校
校長 中島雄佑
保健室

毎日のように続いた猛暑が落ち着き、秋の風が気持ちよく感じられるようになってきました。どんぐりを拾ったり、赤い葉っぱや黄色い葉っぱを見つめたり、短い秋の季節を楽しみましょう。

そして、この季節は気温差や空気の乾燥で体調を崩しやすくなります。少しの不調でも無理せず休養してくださいね。



10月の予定

日	曜日	行事	対象	時間
3	金	体重測定	小学部の対象者	9:30～
6	月	体重測定	中学部・高等部の対象者	9:30～
9	木	整形診	小学部の対象者	10:25～
10	金	摂食指導	対象者	給食時
15	水	宿泊前診	高2	9:30～
16	木	小児科診	対象者	9:15～
28	火	整形診	中学部・高等部の対象者	13:30～



11月の予定

- 4日（火）摂食指導（対象者）
- 5日（水）体重測定（小学部の対象者）
- 7日（金）体重測定（中学部・高等部の対象者）
- 13日（木）整形診（小学部の対象者）
- 25日（火）整形診（中学部・高等部の対象者）
- 26日（水）小児科診（対象者）

- ♪ 御相談のある方は保健室までお知らせください。
- ♪ 整形診・小児科診・摂食指導の対象者の方には個別にお知らせしています。

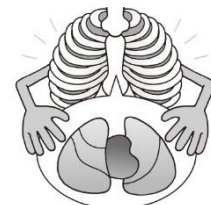


体を動かす
支える



血液をつくる

臓器を守る



「夏休みの健康調査」と「歯みがきカレンダー」の御提出ありがとうございました。今年の歯みがきカレンダーもすてきなシールやイラスト、カラフルな色塗りが多く、毎日がんばっていた様子が伝わってきました。保護者の皆様、御協力ありがとうございました。

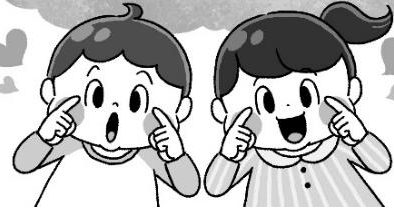


10月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は

目の愛護デー



涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。
涙には、実は、3つの種類と大切な役割
があるんです。

目をつくるおす涙

目は乾燥すると傷つきやすくなって
しまいます。そのため、涙が常に目を
覆ってうるおし、ばい菌から目を守つ
たり、目に酸素や栄養
を運んだりして健康に
保ってくれています。

刺激から守る涙

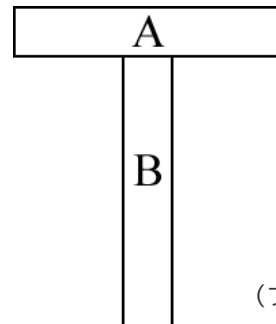
玉ねぎを切ったり、目にゴミが入
ったりするときに流れる涙
は、外から受けた刺激を
すばやく洗い流して、目
を守ってくれています。

感情の涙

泣いてスッキリしたことはありませんか。
悲しいときやうれしいときに流
れる涙は、私たちのスト
レスを減らしてくれてい
ると考えられています。

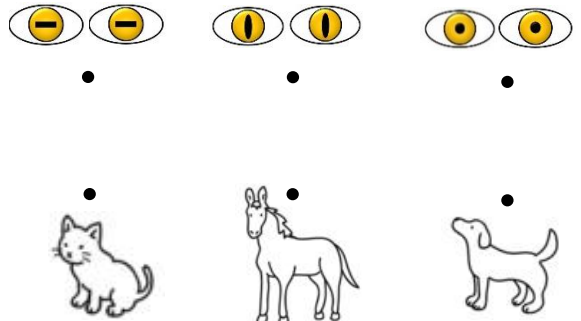
涙は、体と心を守るための大切なはた
らきを持っているのです。泣くことは、
悪いことではないのです。

Q. AとBどちらが長い？太い？



(フィック錯覚)

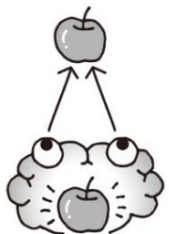
Q. この目はだれの目？



スポーツ選手に求められる

深視力

って？



「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、
左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。
スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。
深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係など
を瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。
心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さにはさみ指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。

