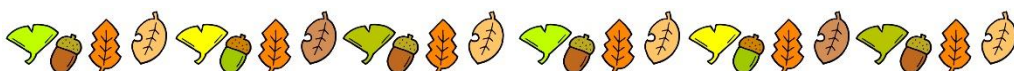


ほけんだより

令和4年 10月3日
御殿場特別支援学校
保健室

残暑の厳しい9月が終わり、秋らしく涼しい気候になってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…秋にはたくさんの過ごし方がありますね。秋を満喫しましょうね。

朝晩と日中の気温差が大きくなりますので、服装等で温度調節をして、体調を崩さないように注意しましょう。

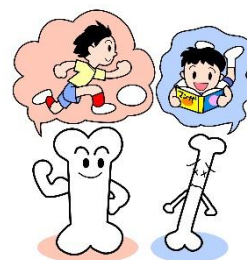


スポーツをするのによい季節となりました。

10月8日は『骨と関節の日』です。ホネのホは十と八に分かれるため、また、体育の日に近い、骨の健康にふさわしい季節であるという理由から、日本整形外科学会がこの日に決めました。

骨とは

人のからだには、約 206 個の骨があり、たくさんの骨が組み合わさっています。関節でつながった骨を筋肉で動かすことで、運動や体を動かすことができます。



- 5つの役割
- ①内臓を守る…頭蓋骨は脳 肋骨は心臓や肺を守っています
 - ②体を動かす…筋肉と協力して体を動かしています
 - ③体を支える…背骨はゆるやかなカーブ状で、体のバランスを保っています
 - ④血液成分を作る…赤血球・白血球・血小板などを作っています
 - ⑤ミネラルの貯金箱…カルシウムとリンを蓄えています

関節とは

骨と骨のつなぎ目の動く場所を関節と言い、全部で 68 個あります。関節を動かすことで日常生活に必要な動作が可能になっています。

関節の中でも特に、“股関節”と“膝関節”は体重を支えながら動くという人間の基本的な動作に重要な役割を果たしています。

運動器検診

定期健康診断で運動器検診を実施しています。1学期に終了しましたが、気になることがあれば随時、担任や保健室にお知らせください。また、整形外科を受診し、ご相談ください。

○本校の検診の流れ（1学期に実施）

【全員】運動器検診
内科検診と併せて、
問診票を見ながら実
施します。

【対象者】整形検診
★本校の校医
渡辺整形外科内科医院
渡辺幸雄先生です。

【受診指示が
あった場合】
整形外科で詳しく
検査をしましょう。



10月17日(月)～23日(日) 薬と健康の週間



医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらうために、ポスターなどを用いて積極的な啓発活動を行う週間としています。



～薬を飲むタイミング～

- 食前：胃の中に食べ物が入っていないとき
(食事の1時間～30分前)
- 食後：胃の中に食べ物が入っているとき
(食事の後約30分以内)
- 食間：食事と食事の間(食事の約2時間後)
- 就寝前：就寝する約30分前
- 頓服：発作や症状のひどいとき

薬の説明書をよく読み、決められたタイミング、量や服薬期間を守りましょう。また、飲み合わせにも注意が必要です。処方の際に医師や薬剤師に相談をしましょう。

学校での薬の預かりは、保護者と教員が直接受け渡しをすることとなっています。安全に管理するために、ご協力をよろしくお願いいたします。



★かかりつけ薬剤師・薬局を見つけましょう

- ・病院だけでなく、薬に関しても継続的なサポートをしてくれる『かかりつけ』があると安心です。困ったときは、休日や夜間を含め、電話等での相談が可能です。
- ・健康サポート薬局を知っていますか？地域の方々の健康の維持・増進を積極的に支援する薬局です。薬のことに加えて、健康にかかわる様々な相談に乗ってもらえます。

*「医療ネットしずおか」も利用して身近で信頼できる薬局を探してみてくださいね。

大切な目「あれ？」と思ったら…

10月10日

目の愛護デー

1カ月



明るいほうを見る

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

こんな症状があれば眼科受診を

- ・顔を傾けて見る
- ・目を細めて見る
- ・黒目の位置がおかしい
- ・片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

