



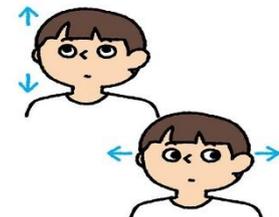
+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:
 天竜特別支援学校保健室
 令和7年10月3日
 +:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

もうすぐ翔杉祭ですね。保健室にも、翔杉祭に向けて頑張っている様子が伝わってきます。思う存分、力を発揮するためにも、健康第一です。栄養バランスのとれた食事や、睡眠を十分にとって、体調万全で翔杉祭を迎えましょう！

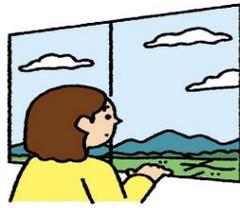
10月の保健目標：目を大切にしよう👁️👁️

10月10日は目の愛護デーです。「10」と「10」を横にすると、まゆげと目に見えることから、この日が作られました。みなさん、目を大切にしていますか？本校でも視力が低下している児童生徒が多くみられます。近くを長い時間見ていると、目は緊張状態が続いていることになります。頑張ってくれている目をいたわり、目に優しい生活を心がけましょう。

目に優しい生活とは…



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。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。

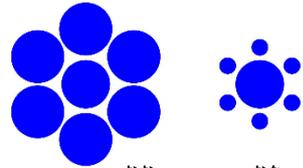


40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。

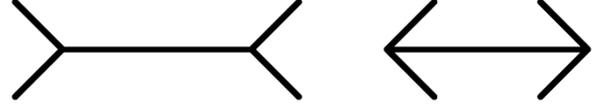


痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

～目の不思議～



中心にある○の大きさは同じ？違う？



線の長さは同じ？違う？

～目の不思議の答え～
 中心の○の大きさは同じ！ 線の長さも同じ！ 目の錯覚だよ！ 騙されなかったかな？

こころ ほけんしつ ❀ 心の保健室 ❀



たんしょ ちょうしょ 短所は長所

自分のことが好き？それとも嫌い？「ノロノロしている自分が嫌」「三日坊主で

❀ 飽きやすい」など、悩んでいる人もいます。でも、考え次第で、短所は

❖ 長所に変わります。例えば、行動がゆっくりな人は、「慎重で、じっくり考えて

❇ から取り組む性格」であるとも言えます。また、三日坊主な性格は、「好奇心が旺盛

★ で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」と言えるでしょう。

❁ 「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。

ものの見方を変えると、毎日がグッと楽しくなりますよ。



「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」って、悪いことかな？友達と遊んだり、おしゃべりしたりする時間
も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書を
したり、好きな音楽を聴いたり、ときには、ぼーっと過ごしたり…。

たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとり時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どん
な環境で過ごすことが心地よいのかを教えてください。「ひとりの
時間」もいいし、友達とおしゃべりするのも楽しいなと感じたら、それぞれの
時間を大切にしてください。



保護者の方へ

感染症が流行する時期となりました。

罹患した場合は以下の手順で、対応をお願い致します。

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザに罹患した場合

- ① 学校に連絡
 - ② 出席停止が解除されるまで、毎日2回（午前と午後）の体温を測定し、「新型コロナウイルス・インフルエンザ経過報告書」の用紙に記入（ホームページからダウンロード）
 - ③ 登校する際に「新型コロナウイルス・インフルエンザ経過報告書」を学校へ提出
 - ④ 出席停止解除後も発症から10日を過ぎるまではマスクを着用する
- 保健だよりとともに、経過報告書も配布しますので、ご活用ください