

ほけんだより

2026年 10 月号
新潟県立高田特別支援学校

学習発表会も無事に終わり、すっかり秋らしい気温となりました。日中は暖かく過ごしやすい一方で、夜になると肌寒くなり、朝晩と日中の気温差が大きくなる季節です。衣服で上手に体温調節をしながら、体調に気を付けて元気に過ごしていきましょう。

秋の歯科検診があります！

◎小 学 部 ：10月9日（金）

◎中学部・高等部：10月14日（水）

※欠席や早退等の予定がある場合は、事前に担任へお申し出ください。



「あ」と「い」の口で、^{くち}歯医者さんに^{は いしや}歯を見てもらおう！
^{ちい}小さな^{かがみ}鏡（^{しきょう}歯鏡）を使って、^{つか}歯のよごれや^はむし歯がないか、チェックするよ！



「今日は歯科検診」
という歯科検診の日
にぴったりな動画があり
ます♪
歯科検診の日の朝に、
ぜひご覧ください^^



保健室より



○「秋バテ」に注意 ⚠

夏の疲労が残っている様子はありませんか？ 日中と夜間の寒暖差が大きくなり、体に負担がかかりやすい時季です。知らないうちに「秋バテ」になっているかもしれません。最近、よく眠れているか、食欲はあるかななどの体の変化に注意して、子どもたちの健康観察をしていただきますようお願いいたします。

○感染症の流行に備えましょう

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が、上越市内でも確認されています。手洗い・うがい、マスクの着用など、一人ひとりができる感染症予防を、日頃から意識して行いましょう。

○健康教室を開催します

今年度の健康教室は、**12月2日（水）**に開催します。

テーマは「性」、講師としてユースクリニックにいがた わがんあいご代表 霜鳥めぐみ様をお呼びします。ぜひご参加ください。詳細につきましては、後日配付する文書をご覧ください。



10月10日は「目の愛護デー」



目の役割

見る

まわりのものや、人のようすを見て、いろいろなことを知ることができます。



まつげ

ほこりやごみが目に入るのを防ぎます。



まぶた

まぶたをして、乾燥守ったり、目燥を防いだりします。



なみだ

目の表面をうるおわせて、乾燥や菌から守ります。



どうこう

目に入った光の量を調節して、見えやすくします。



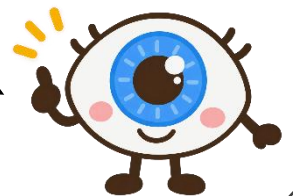
目について楽しく学ぼう！

「こども eye ランド」というサイトでは、目のしくみや目を守る方法を知ることができます！

クイズにも挑戦できるので、おうちの方や友達と一緒にやってみてくださいね！



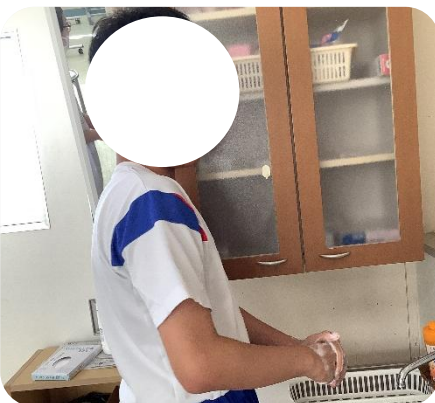
スマートフォンやタブレットを使用すると、つい夢中になりあっという間に時間が経ってしましますが、休憩をしながら楽しみましょう！
目に異変を感じたらすぐに眼科を受診しましょう



10月15日は「世界手洗いの日」



秋～冬はとくに感染症が流行する時季です。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、ウイルスが体の中に入ります。感染症を予防するためには、しっかり手を洗うことが大切です！



給食前に中学部棟へお邪魔しました！手を隅々まで洗うだけではなく、最後には泡がついた蛇口もキレイに流しており、次に使う人のことを考えた行動がとても素敵でした(^^)