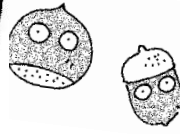


# ほけんしつ



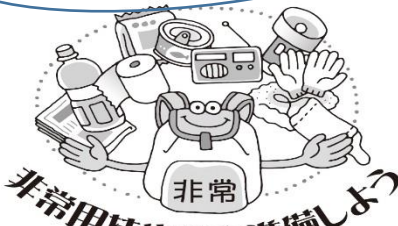
# No.7

R1. 10. 1  
所沢特別支援学校  
ほけんしつ

なが ざんしょ お つ かぜ けしき あき ほけんしつ わき あか いろ はし  
長かった残暑も落ち着き、風や景色が秋らしくなってきましたね。保健室の脇のもみじも赤く色づき始め  
ました。10月31日はハロウィンです。カボチャのおばけや仮装を楽しむことが注目されていますが、  
もともと あき しゅうかく いわ まつり えいようほうふ しゅん しょくざい た あき みの かんしゃ  
元々は秋の収穫を祝うお祭りだそうです。栄養豊富な旬の食材を食べて、秋の实りに感謝することも  
たいせつ  
大切ですね。

さて、過ごしやすい気候の10月ですが、秋から冬にかけて流行する感染症が出始めています。9月の  
しょじゅん おきなわ とない けんない なんぶ がっこう がっきゅうへいさ きせつ か  
初旬には沖縄や都内、県内では南部の学校でインフルエンザによる学級閉鎖がありました。季節の変わり  
め しつない かんきょう いちく ちょうせつ いしき たいちようかんり つと  
目は、室内の環境や衣服の調節を意識して、体調管理に努めましょう。

**さいと かくにん 再度、確認を！**



さくねん こうつう ことし たいふう しぜんさいがい おそ あらた かん  
昨年の豪雨、今年の台風・・・自然災害の恐ろしさを改めて感じてい  
ます。電気やガス、水などのライフラインが途絶えてしまったら・・・お水や  
お湯でつくれるカレーや炊き込みご飯、パンやかんばん等、様々な種類の  
ひじょうしょく ひじょうじたい た な もの ぐち  
非常食がありますが、非常事態に食べ慣れていない物を口には  
ていこう  
抵抗があるかもしれません。経験として、お子さんが食べる機会を作って  
いただけるとよいと思います。また、

まもなく あき ふう きせつ うつ にいがた しぜんさいがい けいけん  
間もなく秋から冬へと季節が移っていきます。新潟で自然災害を経験  
した方のお話では、「災害が起きた時、素早く避難することはもちろん  
だいじだが、うわぎをきる（着せる）ことも重要」とのことでした。避難  
した後、すぐに寒さがしのげる場所へ行けるとは限りません。外は雨や  
ゆき ふ  
雪が降っていることもあります。いざというときに思い出せるように、  
こころ と  
心に留めておきましょう。



はみがきカレンダー 掲示しています

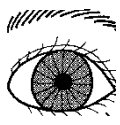
いろ め 色を塗ったり、シールを貼ったり、カラフルなカレンダー。夏休み中もはみがきががんばりましたね！



☆☆☆ご協力いただき、ありがとうございました☆☆☆

# 10月10日は目の愛護デー

いつもお世話になっている  
大切にしていますか？  
目の健康について考えてみましょう。



目にやさしくできているのはどの子かな？線をたどって目の声を聞いてみよう。

<p><b>A</b>くん</p> <p>暗い部屋で本を読んでいるよ</p>	<p><b>B</b>さん</p> <p>休憩せずにゲームをしているよ</p>	<p><b>C</b>さん</p> <p>前髪が目にかかっているよ</p>	<p><b>D</b>くん</p> <p>スマホを見るのはやめて早く寝るよ</p>
<p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、 ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれて ありがとう</p> <p>体も目も 休息が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って 乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに 10～15分の休憩をとろう</p>	<p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するときは 部屋を明るくしよう</p>

## 子どもにも！眼精疲労に「目」の負担が増加中



いつも何気なく使っている私たちの目。情報の85%は目から入るといわれています。時々意識して目をリラックスさせてあげるよう心がけてみてください。

### 毎日大活躍！なみだのおしごと

<p><b>1</b> 目を掃除する</p> <p>目に入ったゴミなどを洗い流します</p>	<p><b>2</b> 目を守る</p> <p>表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります</p>
<p><b>3</b> 目に栄養を届ける</p> <p>なみだ酸素や栄養を届けます</p>	<p><b>4</b> なみだからのお願い</p> <p>私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働けません。時々意識してまばたきしてくださいね。</p>

## 点字ブロックからのお願いです

私は点字ブロック、正式名称は「視覚障害者誘導用ブロック」です。目の不自由な人が安全に歩けるよう、サポートしています。約50年前、岡山県に世界で初めて設置され、今では多くの国で活躍しています。

### 私をふさがないで！

でも…困っています。私の上に立ち止まったり、自転車や荷物を置いたりしてふさがれると、私を頼りに歩いている人が進めません。目の見えない人がぶつかってしまい、白杖が折れたり、ケガをすることもあります。

まちで私を見かけたときは、上に物を置かないよう、ご協力をお願いします。

