



令和7年10月2日
都立板橋特別支援学校長
山岸 直人
保健室



暑かった夏も終わり、だんだん過ごしやすくなってきました。
この時期は朝晩の気温の差が大きいので、体調を崩しやすくなります。寒い時は上着を着用するなど衣服の調整をしながら、引き続き健康管理に気を付けましょう。

保護者の方へ

①健康相談について

日時：10月17日（金）14時から

先生：内藤 利勝先生

場所：保健室

※御希望の方は、一週間前までに担任を通して連絡帳等で保健室に御連絡ください。

②精神科相談について

日時：10月28日（火）※既に予約で埋まっています。

11月25日（火）①14：00～、②14：30～の枠が空いています。

先生：北 道子先生

場所：2階 教育相談室（予定）

※11月に相談を御希望の方は、一週間前までに担任を通して連絡帳等で保健室までお知らせください。

その際は、相談内容も併せてお伝えください。



10月8日は「**骨と関節の日**」です。ホネの「ホ」の字が十と八に分かれることから設定されました。骨や関節などの運動器官の健康が、体の健康の維持に大切であることを認識し、日常生活で注意してほしいという願いが込められています。

丈夫な骨を作るには、**カルシウム**の摂取が効果的と言われています。カルシウムを多く含む牛乳やチーズ、ひじき、ごまなどを積極的に食べるようにしましょう。

丈夫な骨の
作り方



カルシウムを摂る



太陽の光を浴びる



運動して骨に刺激を与える

ほけんもくひょう 10月の保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう

症状から知る

目の病気 鑑

こんな症状、ありませんか？

目が乾く、シパシパする

それは… → **ドライアイ** かもしれません



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。

- 症状の一例
- | | | |
|--|--|---|
| ☒ 目が乾く | ☒ 目の疲れ | ☒ 違和感（ゴロゴロする） |
| ☒ かすむ | ☒ 涙が出る | ☒ 目が赤い |
| ☒ 眩しい | ☒ 痛い | など |

蚊や糸のようなものが見える

それは… → **飛蚊症** かもしれません



明るい晴れた空を見たときに黒い虫や糸状のゴミのようなものが視界を浮遊しているように見えることがあるかもしれません。これは目の中の硝子体というところにある濁りがそのように見えるもので、あまり心配はないことがほとんど。ただし、それが急にひどくなった際は危険な病気の可能性があるので、すぐに眼科へ。

目が赤くなる、かゆい

それは… → **結膜炎** かもしれません

結膜とは白目のこと。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やウイルス、アレルギーなど、原因はいろいろ。

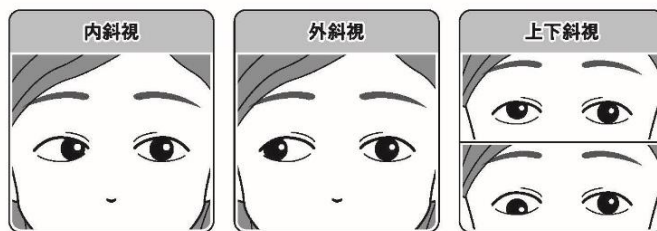
ただし、黒目の周りが充血している場合や黒目と白目の境目が充血している場合は、結膜炎ではない病気の可能性も。



片目の位置が内側（外側）にズれる

それは… → **斜視** かもしれません

通常、両目の視線は同じ方向にそろっているはずですが。片目だけが違う方向を向いているときは斜視といって、見え方に支障が出るなど見た目だけではない問題が起こることがあります。また、ぱっと見は斜視ではないのに片目ずつ調べるとズれていることもあります（斜位）。スマホの使い過ぎで斜視になってしまう「スマホ斜視」も最近は問題になっています。



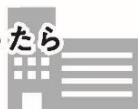
目の健康を守るために

ICTとは
程よい距離で付き合おう



画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら
放置せずに眼科へ



目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいと思ったら既に症状が進行していることもあります。

メガネやコンタクトレンズの
度が合っているか定期的に点検を



合っていないものを使っていると、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。