

ほけんだより 10月



令和6年 10月2日
東京都立臨海青海特別支援学校長
小原 由嗣

2学期が始まって、1か月が経ちました。今年は9月までの猛暑日があったように、暑さが残り、平年より暑い10月になりそうです。小学部のスポーツフェスタ、宿泊行事や校外学習等、10月は行事が盛りだくさんです。事故やケガのないように、元気に楽しく過ごしましょう。

今月の保健目標

けがの予防をしよう



10月の保健行事

日程	曜日	保健行事	対象
10月2日	水	宿泊前検診	中2・中3
10月17日	木	整形外科相談	希望者のみ



10月10日は 目の愛護デー



10月10日の10を、右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。目の愛護デーは目について考えたり、目の病気を予防したりする日とされています。視力は一度さがってしまうと、戻すことは難しいです。大切にしていきましょう。



テレビと距離が近い



首を傾けて見る

見えづらさのサイン



目を細めて見る



頻繁に目をこする



体を動かして遊ぶ



定期検診を受ける

日常生活でできること

- ・良い姿勢でタブレットを見る
- ・ゲームや動画を見る合間に、時々遠くを見るようにする



インフルエンザ予防接種 Q & A

10月は冬に流行する感染症のワクチンについて、インフルエンザワクチンについて、よく頂く質問をまとめてみました。

ワクチンは1回打てばいいですか？



注射を嫌がって受けられません。

厚生労働省によると、3歳～13歳は2～4週間の間隔をおいて2回、13歳以上は1回又はおよそ1～4週間の間隔をおいて2回注射する、としています。お医者さんと相談して、打つことをお勧めします！



昨年の3月に新しく認証された、「フルミスト」という点鼻型の生ワクチンの流通が増えてくるかと思えます。病院によってどのようなワクチンを使っているかは異なるので、気になる方は病院に確認してみてください。



校内での救急処置用品について



学校でケガをした場合には、保健室で救急処置を行っています。
 本校で使用している医薬品については、学校薬剤師の指導・助言に基づき、準備しています。今回は、保健室での応急処置方法と、校内で使用している消毒液や軟膏などの商品名についてお伝えします。



ケガの状態	使うもの	処置の方法・使い方
外傷（すり傷・切り傷）	マキロンS ガーゼ、絆創膏	傷口を流水できれいにした後、状態によって、消毒後、ガーゼや絆創膏で保護します。 
虫刺され 	ムヒS 新レスタミンコーワ軟膏	かゆみが強い時には、冷やしてかゆみを緩和させています。
捻挫・打撲	保冷ジェル等	保冷ジェル等で冷やし、状態によって冷湿布を使う場合もあります。
乾燥による肌荒れ等	ワセリン	保湿を行います。
虫刺され予防	天使のスキンベープ等	校舎外に出るときに使います。 

入学説明会でもお伝えしましたが、薬剤に対してアレルギーがあれば、お早めに保健室までお知らせください。



K(危険)Y(予知)T(トレーニング)をやってみよう!

みなさんは危険予知トレーニング（KYT）を知っていますか。KYTはもともと、工事現場の人が、事故が起らないように、どんなところに危険があるかを探し、どうしたら事故が起らないか話し合う訓練の方法です。このイラストから、学校ではどんなところが危ないのか、どうしたら良いか考えてみましょう。

(出典：横浜市栄区KYT（危険予知トレーニング）教材)

