

ほけんだより10月

令和7年9月30日
東京都立臨海青海特別支援学校
校長 小原 由嗣

10月の保健目標

けがの予防をしよう！

10月の保健行事

月 日	項目	対象
10月24日(金)	修学旅行前 内科検診	中3

夏の暑さも少しずつ和らぎはじめ、過ごしやすい季節になりました。ただし、暑さのぶり返しもあり、冷たいものを食事や水分で摂る機会がまだまだあるかと思います。冷たいものを欲しがるとは自然な反応ですが、摂りすぎると下痢や腹痛、食欲低下や睡眠の質の低下につながりますので、体調に応じて御家庭でのルールを決めてみてください。

10月は、小学部はスポーツフェスタ、中学部は宿泊行事がありそれぞれに大きなイベントが控えていますので、元気に過ごせるよう工夫しましょう。

「整形外科相談」実施のお知らせ

整形外科医師による「整形外科相談」の実施が決定いたしました。
相談を希望される方は、10月2日に配布する「整形外科相談申込書」に必要事項を御記入の上、**10月17日(金)までに提出をお願いいたします。**

【医 師】石井 桂輔 医師(帝京大学医学部付属病院整形外科)

【相談日時】第1回:令和7年12月4日(木) 午前9時00分から11時30分

第2回:令和8年1月29日(木) 午前9時00分から11時30分

【相談時間】15分程度 *応募多数の場合は、調整させていただくことがあります。

【相談内容】学校生活や家庭の中で、受診まではしていないが「歩行や姿勢に不安定を感じる」「セカンドオピニオンとして他の整形外科の先生に意見を聞いてみたい」等、身体面で気になる様子など相談することができます。

最近、歩き方が様子が
いつもと違う？

セカンドオピニオンと
して聞いてみたい

身体面で気になること
がある



*この機会に、ぜひ御相談ください。

靴の点検をしてみましょう

～チェックポイント～

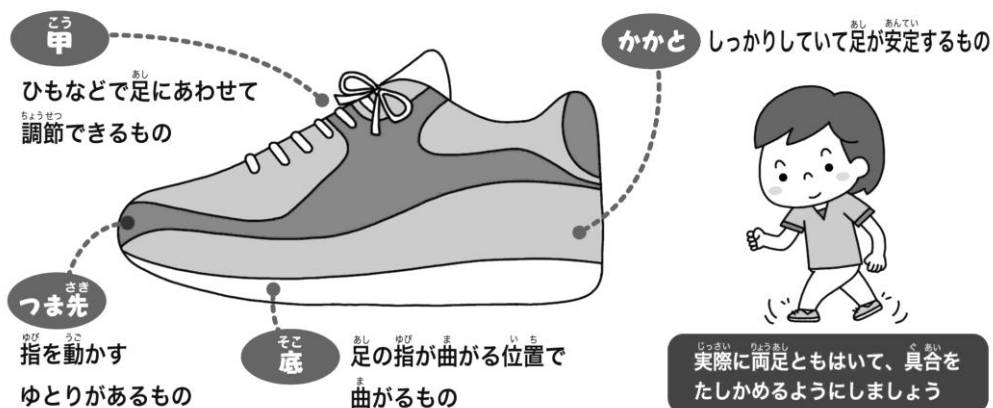


生活全般で多くの時間身に付けている靴は、姿勢や体のバランスを足元から整える大事な役割があります。体に合った靴を履くことで、けがの予防にもつながります。

また、小学生・中学生の足のサイズは、年間で1cm以上大きくなるため、この機会に靴の点検をしてみましょう。

- <つま先> 靴の中で指を動かすことができ、足のサイズ+5mm～10mm くらいのゆとりがあるものを選びましょう。
- < 甲 > 靴紐やマジックテープで調整でき、靴と甲がピッタリつくものがよいです。
- <かかと> 足首には筋肉がないので、かかと部分が硬い靴は、捻挫の予防になります。
- <くつ底> 地面からの衝撃を吸収する役割があります。つま先とかかとを持ってねじった際に、固くねじれにくいものを選びましょう。

くつをえらぶときのポイント



手洗い忘れていませんか？



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。