

# ほけんだより

石川県立小松特別支援学校

令和7年10月1日

NO.6

10月の保健目標

## 目を大切にしよう！

家庭での余暇はスマートフォンやタブレット、YouTube動画を見て過ごしている児童生徒が多いようです。かなりの時間を×メディアに費やしていませんか？そうすると気になるのが、視力低下ですね。10月10日は目の愛護デー！目を大切にしよう。

### テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が  
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、  
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に  
働いたため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら  
10分くらいは休憩を

### はやり目（流行性角結膜炎）になったら

はやり目はアデノウイルスによってうつる病気です。もしも、はやり目になったら次のことに注意してください（お医者さんの許可が出るまで学校はお休みします）。



タオルは家族でも  
別々のものを使う



不用意に目に  
さわらないようにする



石けんを泡立てて  
手をよく洗う



# 保護者のみなさまへ

## ◆災害時用薬の交換をお願いします。

本校では、児童生徒の42%が抗てんかん薬、気分調整薬、睡眠導入剤、甲状腺ホルモン剤、降圧剤等、疾患に対する薬を日常的に服薬しています。災害時にその薬が手に入らず、服薬できない状況を避ける必要があるため、昨年度より災害時薬を保健室で預かっています。目安として、被災した際、下校することができずに学校にとどまる事態を想定し、2日分の薬を提出してもらっています。昨年度3月の個人懇談時、または4月の入学時に提出していただいた薬を現在預かっていますが、10月の個人懇談時に薬の更新をします。詳しくは、今週配布したお知らせをご確認ください。



災害時与薬依頼書（内用紙）

北沢養正小学校北沢養正校長 様

宛先が異なる、下記のとおり与薬をお願いします。

姓 名 姓 名 姓 名

通達番号

（お一人一紙） 年 級 学年

姓 名

姓 名	（お一人一紙）	（お一人一紙）
1 姓 名	(1)	(2)
2 姓 名	(3)	(4)
3 姓 名	(5)	(6)

※「薬の依頼書」が複数枚ある場合は、下記のとおり記入してください。

（ ）の数字は、薬の数を記入してください。薬の数が異なる場合は、各欄に記入してください。

3 与薬時間

与薬時間	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
1 与薬時間	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

4 与薬方法

与薬方法	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
1 与薬方法	(1)	(2)	(3)	(4)

5 与薬方法

与薬方法	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
1 与薬方法	(1)	(2)	(3)	(4)

6 備考

※「薬の依頼書」が複数枚ある場合は、下記のとおり記入してください。薬の数が異なる場合は、各欄に記入してください。

※「薬の依頼書」が複数枚ある場合は、下記のとおり記入してください。薬の数が異なる場合は、各欄に記入してください。

個人懇談時に新しい薬、災害時与薬依頼書を担任に提出してください。尚、1学期末や2学期始めに既に新しい薬を提出された方は不要です。



災害時与薬依頼書（内用紙）

北沢養正小学校北沢養正校長 様

宛先が異なる、下記のとおり与薬をお願いします。

姓 名 姓 名 姓 名

通達番号

（お一人一紙） 年 級 学年

姓 名

姓 名	（お一人一紙）	（お一人一紙）
1 姓 名	(1)	(2)
2 姓 名	(3)	(4)
3 姓 名	(5)	(6)

※「薬の依頼書」が複数枚ある場合は、下記のとおり記入してください。

（ ）の数字は、薬の数を記入してください。薬の数が異なる場合は、各欄に記入してください。

3 与薬時間

与薬時間	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
1 与薬時間	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

4 与薬方法

与薬方法	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
1 与薬方法	(1)	(2)	(3)	(4)

5 与薬方法

与薬方法	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
1 与薬方法	(1)	(2)	(3)	(4)

6 備考

※「薬の依頼書」が複数枚ある場合は、下記のとおり記入してください。薬の数が異なる場合は、各欄に記入してください。

※「薬の依頼書」が複数枚ある場合は、下記のとおり記入してください。薬の数が異なる場合は、各欄に記入してください。

新しい薬、災害時与薬依頼書が保健室に提出されたら、以前預かった薬、災害時与薬依頼書（使用しなかったもの）を、お子様を通じて返却いたします。

## ◆災害時口腔ケアに取り組んでいます。

今年度、本校では児童生徒が災害時口腔ケアに取り組んでいます。毎月第3週を「災害時の口腔ケア取り組みウィーク」として、給食後の歯みがきの際等に液体歯みがきや歯みがきシートで口腔ケアを行っています。ご家庭でも、災害時、水や歯ブラシが手に入らない時を想定して、チャレンジしてみましょう。

## 口腔ケアグッズ紹介



### <液体歯みがき>

液体タイプの歯みがき剤です。液体歯みがきでうがいをしてから、歯みがきをします。歯みがき後のうがいは不要なので、水がないときでも効果的な歯みがきができます。



### <歯みがきシート>

シートタイプの口腔ケアグッズです。シートを指に巻き、歯や口の中を拭きます。いつでもどこでも手軽に使うことができます。