



# ほけんだより 10月号



NO.6 令和6年 10月2日  
東京都立青山特別支援学校  
校長 中澤 将人  
主任養護教諭 藤木 祐美

9月は暑い日が多く、夏がいつまでも続いているようなお天気でした。ようやく朝晩は涼しくなってきましたが、日中はまだ温度が高く、気温の差が激しいため、身体が環境の変化についていけず体調を崩しやすくなります。調子が悪い時は、無理をせず早めに休息しましょう。



## 10月の保健目標 「耳をきれいにしよう」



### 耳そうじをするときは??

耳あかは耳に穴の入り口1センチくらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。奥まで綿棒や耳かきを入れたり、強くこすると耳を傷つけてしまうので気を付けてください。



## 10月の保健行事

- |           |                   |         |
|-----------|-------------------|---------|
| 10月16日(水) | 健康相談(希望者・対象者)     | 9:30から  |
| 10月23日(水) | 整形リハビリ相談(希望者・対象者) | 9:30から  |
| 10月24日(木) | 中学部2年生 宿泊前検診      | 13:10から |

# 10月10日は目の愛護デー

## 学校で行っている視力検査

毎年、一学期に視力検査を実施しています。学校では一般的に使用されているランドルト環に手元で模倣できるように、補助具を使って検査を行います。ランドルト環以外にも影のような絵やキャラクターを用いたマッチングを用いての検査も行っています。検査方法は、片目、両眼で実施、検査距離5m、2.5m、50cmと、1人1人に合わせた検査方法で行っています。また、短時間で検査を行い、児童・生徒の集中力を考慮しています。

学校での検査は、医療機関での検査をスムーズに実施するための練習の一環であり、スクリーニングです。その結果、必要に応じて医療機関への受診をお勧めするお知らせを出しています。見えづらい様子が見受けられる場合は眼科で検査や相談をしてください。

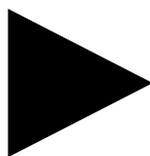
### ランドルト環



- 穴のあいている方を指でさす
- 左右上下で答える
- ランドルト環を持ち、  
提示された形と同じ向きに  
回しながら表現する



### 絵カード



提示された絵をみて机に並べたカードから同じものを選ぶ