



10月

# ほけんだより

令和6年10月11日  
伊勢崎特別支援学校  
ほけんしつ

秋の気配を少しずつ感じられるようになってきましたね。最近では急に朝晩が冷え込むようになり、体調を崩す人も多くなってきました。体温調整の苦手なお子さんも多いので、顔色や体調の変化に気をつけながら、衣服で調節していきます。必要に応じて、羽織るもの等を持たせていただければと思います。

## 修学旅行・宿泊学習・校外学習にそなえよう！

10月は修学旅行や宿泊学習、校外学習が予定されている学年が多いですね。元気に出発できるように、そろそろ体の準備を始めておきましょう。

### はやねはやお 早寝早起きする



朝しっかり朝日を浴びると、夜も寝付きやすくなります。

### なるべく 決まった時間に 食事をする



生活リズムが整いやすくなります。

### かんせんたいさく 感染対策をする



当日、元気に出発できるように手洗いや、必要に応じてマスクをするのもいいですね。

### たいちょう わる 体調が悪くなりそうなら、無理せず早めに休む



早めに休んで、早く治しましょう。

### つめ き 爪を切っておく



せっかくの楽しい時間です。けがをしたり、させたりしないように爪を切っておきましょう。



### ワンポイント

## 体を温め、風邪を予防しよう

自分の平熱より1℃下がると免疫力(バイ菌と戦う力)は3割下がり、1℃上がると5～6倍上がるとわれています。

これから寒い季節を迎えますから、体を温める工夫したいですね。暖かい服装をするのはもちろんですが、温かい飲み物を飲んだり、運動したりするのも効果的です。お風呂にゆったり入る時間も作りたいですね。



# やってみよう！ ビジョントレーニング

10月10日は「目の愛護デー」です。今回は目の機能を高める「ビジョントレーニング」を特集します。

「見る力」は、視力だけではありません。①目で映像をとらえ ②見たものを認識し ③見たものに合わせて身体を動かす、の3つのプロセスがあります。そのどこかに不具合があると「見えにくさ」が生じます。さらに①の中にも、目をなめらかに動かして、見たいものに焦点を合わせる力、他の場所に視線を移動させて見たいところを見る力などがあります。「見る」を1つとっても様々な力が合わさって、日常生活を支えてくれているのです。その様々な力を高めるためのトレーニングが「ビジョントレーニング」です。

いくつかやってみましょう！ 眼の病気がある人は、お医者さんに確認してから実施してみてくださいね。

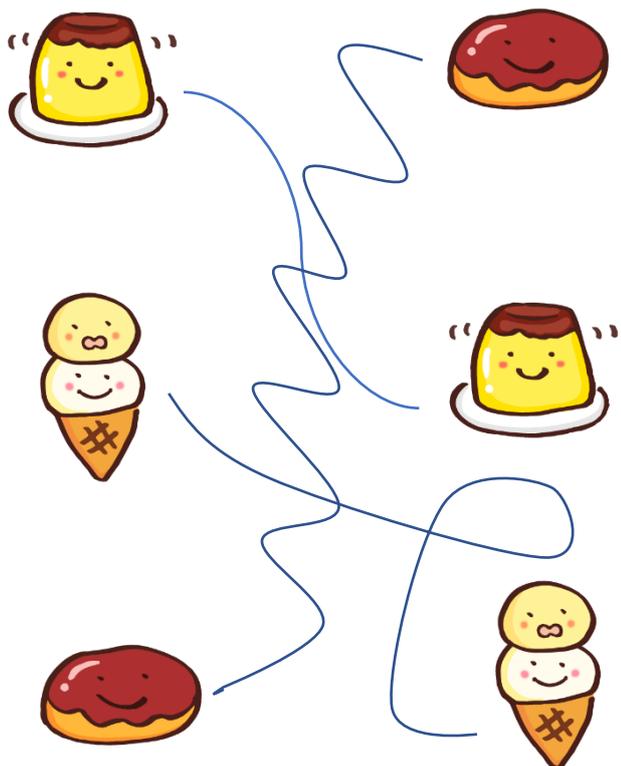
## **目の体操** トラ太のマネをして目を動かそう！



- ①目をぎゅっとつぶる ②目をパッと開く ③上を見て ④下を見て ⑤右を見て ⑥左を見る

もう一度☆

## **線めいろ** 同じおやつを 目でつなごう！



※目をなめらかに動かして、見たいものに焦点を合わせる力のトレーニングです。

## **目のジャンプ** 「あ」「い」「う」「え」「お」 の順番で見よう！

あ

い

え

お

う

※他の場所に視線を移動させて見たいところを見る力のトレーニングです。