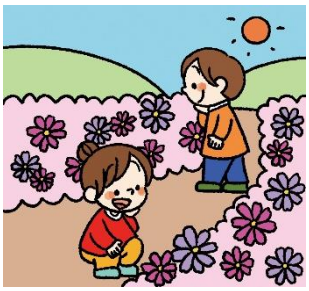
ほけんだより10月

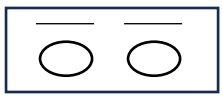
令和７年１０月８日発行
虹の原特別支援学校
高等部対馬分教室



朝晩は涼しくなり、少しずつ過ごしやすくなってきました。ただ、日中との気温差で体調を崩しやすい時季でもあります。特に心当たりがあるわけでもないのに、体がだるいと感じたり、食欲が落ちたりしていませんか。そんなときにはゆっくりとお風呂につかることをお勧めします。体が温まり、リラックスすることができます。もちろん早く寝るなど規則正しい生活も大切です。１０月は文化祭や芸術鑑賞会、後期現場実習など行事が続きますので、体調管理を十分にしましょう。

１０月保健目標　「目を大切にしよう」

１０月１０日は「目の愛護デー」



１０月１０日を横向きにすると、左の図のように人の目と眉に見えることから、１０月１０日は「目の愛護デー」と名付けられました。「目の愛護デー」には、**目を大切にしてほしい**という意味が込められています。近年、視力低下（裸眼視力1.0未満）が増加しています。電子機器を利用することが当たり前の時代になってきていますが、普段から目を大切にする生活を心掛けてほしいと思います。定期的に時間を決めてデジタルデトックス（電子機器との距離を置くこと）してみることをお勧めします。

体育・保健委員会で目の健康に関する啓発動画を制作しました！

＜目を大切にするために気を付けること＞

①姿勢を正して、画面から目を３０cm以上離しましょう！
②３０分画面を見たら１回は、２０秒以上遠くを見て、目を休めましょう！
③目が乾かないように、よくパチパチとまばたきをしましょう！
④寝る１時間前からは、画面を見ないようにしましょう！

自分の目（アイ）を愛してあげよう♡

令和7年度 インフルエンザ予防接種 接種医療機関一覧

医療機関	実施期間	実施日	実施時間	対象者	予約等	電話番号
対馬病院	10/7~1/27	火曜	14:00~	生後6ヶ月から中学生	予約不要・当日受付 13:30~15:30	54-7111
	11/5~12/19	月・水・木・金曜	14:00~	高校生以上	予約不要・当日受付 13:30~14:30	
すとう内科医院	11/4~1/31	月・火・木・金曜	14:00~15:00	13歳以上	事前電話・窓口予約	52-0530
東島医院	10/1~11/28	月・水・金曜	10:00~11:00 14:30~15:30	13歳以上	事前電話・窓口予約 ※1週間前まで (人数制限有り)	52-7783
今屋敷ことう診療所	11/1~12/28	月・火・水・金・土曜	11:00~12:30 15:00~16:30	1歳以上	事前電話・窓口予約	53-5777
のぐちクリニック	10/1~12/26 (状況により延長あり)	月~金曜 (金曜日午前中のみ)	8:30~12:30 14:30~17:00	13歳以上	予約不要 (診察の混み具合ではお待たせすることあり)	54-5003
いづはら診療所	11/4~1/31	木曜	9:00~11:00 13:30~16:00	13歳以上	事前電話・窓口予約 ※前日まで	52-9011
		月・火・金曜	9:00~11:00			
豊玉診療所	10/20~1/31	月~金曜	9:00~11:00 13:30~16:00	小学生以上	当日受付	58-8080
		金曜 ※第1・3のみ	13:30~16:00	未就学児	事前電話・窓口予約	
佐賀診療所	11/1~12/23	火曜	13:30~15:00	小学生以上	事前電話・窓口予約	82-0050
三根診療所	11/1~1/31	随時	随時	6ヶ月以上	事前電話予約	83-0032
仁田診療所	11/4~12/25	月~金曜	随時	6ヶ月以上	事前電話予約	85-0089
佐須奈診療所	10/1~1/31	月~土曜 (火・木・土曜の午後は休診)	9:00~12:00 15:00~18:00	6ヶ月以上	予約不要	84-2007
上対馬病院	11/1~1/31	火・水 小児 木・金 高校生以上	16:00~17:00	6ヶ月以上	高校生以上:予約不要 小児:事前電話・窓口予約 ※前日12:00まで	86-4344
豆酘出張診療所	11月・12月	水曜	14:00~15:30	13歳以上	要予約	52-9011
佐須出張診療所	11月・12月	第2・4火曜	14:00~15:00	13歳以上	要予約	52-9011
久根出張診療所	11月・12月	第1火曜	14:00~15:00	13歳以上	要予約	52-9011
今里診療所	11月・12月	第3火曜	14:00~15:00	13歳以上	要予約	52-9011
鴨居瀬診療所	11/14・12/12	第2金曜	13:30~14:30	13歳以上	事前電話予約 ※3日前まで	52-9011
鹿見診療所	11/4~12/23	火・金曜	火)14:00~16:00 金)9:00~11:00	6ヶ月以上	事前電話予約	85-0089 (仁田診療所)
伊奈診療所	11/6~12/25	木曜	9:00~11:00	6ヶ月以上	事前電話予約	85-0089 (仁田診療所)
佐護診療所	10/1~1/31	火曜	14:00~16:00	6ヶ月以上	予約不要	84-5259
一重へき地診療所	11/1~1/31	木曜	14:10~15:30	高校生以上	事前電話予約 ※3日前まで	86-4344 (上対馬病院)

※実施期間は予定になります。ワクチンの調達状況によっては、接種出来ない場合がありますので予めご了承ください。

～インフルエンザの流行に備えましょう～

インフルエンザの予防接種について医療機関を掲載しているので、是非ご活用ください。
(対馬市ホームページより引用)