

ほけんだより 10月

保健室からのお知らせ

歯医者さんで治療が必要な人は、ぜひ通院の予約を！全校でまだ 50 人います。早めに受診をお願いします。

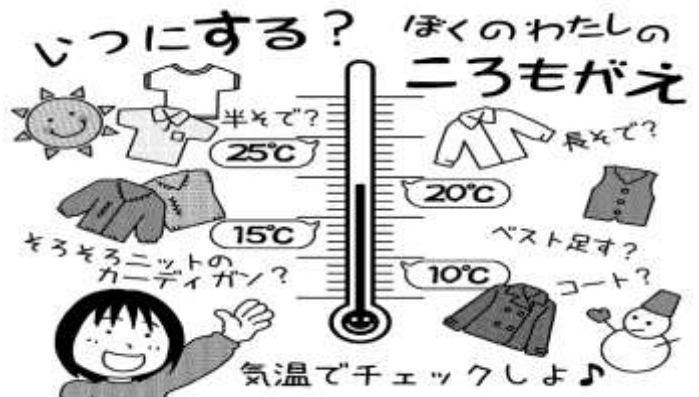


残暑が厳しかった 9 月も終わり、早いものでもう 10 月です。体育祭が無事に終了し、少しほっとしたと思ったら、次は新人戦・せせらぎ祭と行事が続きます。季節の変わり目ですし、夏の疲れも出やすい時期です。気温の変化に合わせながら、体調を整えて過ごしましょう。

川本中学校の衣替え完了日が、10月15日(火)です。衣服の調整もしましょう！

かぜに負けない体づくりをしておこう

- ① 外から帰ったら
手洗い・うがいをする
- ② 運動・栄養・休養で
体調を整えておく
- ③ つかれ・ストレスを
ためない
- ④ 寒暖差を考慮して
衣服の調節をする



10月10日は目の愛護デー

心がけていますか？

長時間、近くを見すぎない？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目の健康をチェックしてみよう

あてはまる項目が多い人は要注意！

●いつもスマホを30分以上連続で使っている



●パソコンなどを使うと目がかわく



●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている



●目が赤く充血している



●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている



●黒板の文字が見えにくい



●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする



●前髪が目にかかっている



2020年からスポーツの日



10月の第2月曜日は体育の日。でも実はこの体育の日は1999年まで10月10日と決まっていた。10月10日は日本で初めて行われた東京オリンピックの開会式の日。これを記念して、2年後の1966年に体育の日は誕生しました。その趣旨は、みんなが「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」です。

そして54年目の2020年。体育の日は「スポーツの日」に変わります。前より楽しそうなイメージですね。また2020年と言えば、東京オリンピック。その開催に合わせて、この年だけスポーツの日は7月24日になるそうです。最初のスポーツの日は、日本中がワクワクしているそうですね。

