



暑かった9月がようやく終わり、まだ暑い日もありますが秋らしい日が多くなってきました。秋はスポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋など様々なことに挑戦したくなる季節です。今までできなかったことに挑戦し、実りの秋にしましょう。また、気温が下がり空気が乾燥すると、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症が流行します。体調管理をしっかりと行い、感染症を予防しましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう・からだを鍛えよう



風邪の季節がやってきました


市内の中学校では、新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖が増えてきました。二中でも、最近鼻水が出ていたり、咳をしたりしている人が多くなりました。

風邪を予防するには、バランスの良い食事をとること、適度な運動をすること、十分な睡眠をとることがとても大切です。

10月15日は「世界手洗いの日」です。手洗いは誰にでも簡単にできる感染症の予防法です。手を洗う水と石けんを確保し、手洗いの習慣を身につければ、病気で亡くなる100万人の子どもの命を守ることができるとも言われているほど、手洗いの効果はとても大きいです。正しい手洗いの方法で、こまめに手を洗う習慣を身につけ、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などを予防しましょう。



10月15日は「世界手洗いの日」



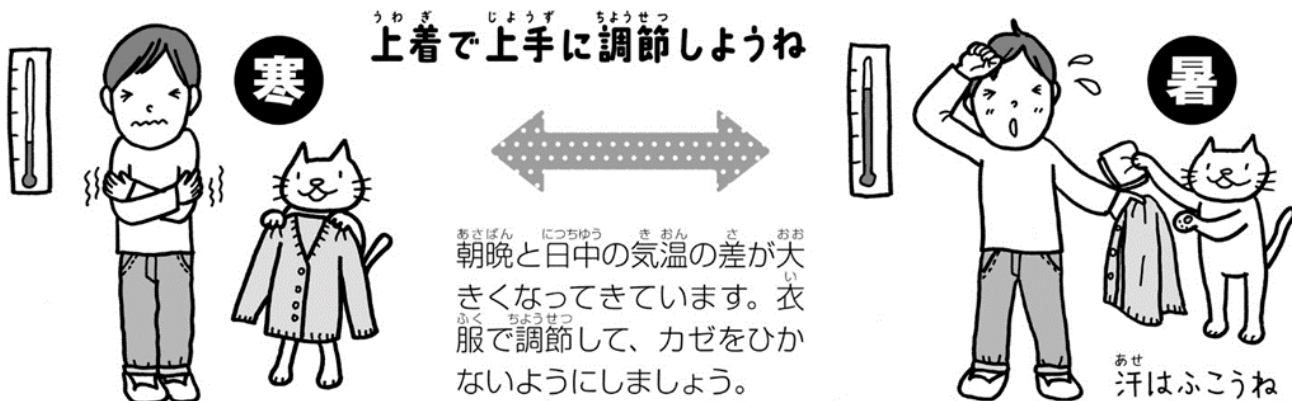
手はいろいろなところをさわるため、目には見えないウイルスや細菌などがっばいついています。病気にならないようにするためにも、「手洗い」でこれらをしっかりと落としましょう！

★「手洗い」で気をつけたいこと

- ・ツメは短く切っておく。
- ・石けんをよくあわだてて、30秒くらい時間をかけて洗う。
- ・洗い残しやすい部分（指先・手の甲・指の間・手首など）は特に注意する。
- ・洗った後の手は、せいけつなタオルなどで水分をよくふきとってかわかす。

季節の変わり目 気温の変化に注意

上着で上手に調節しようね



朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服で調節して、カゼをひかないようにしましょう。

汗はふこうね

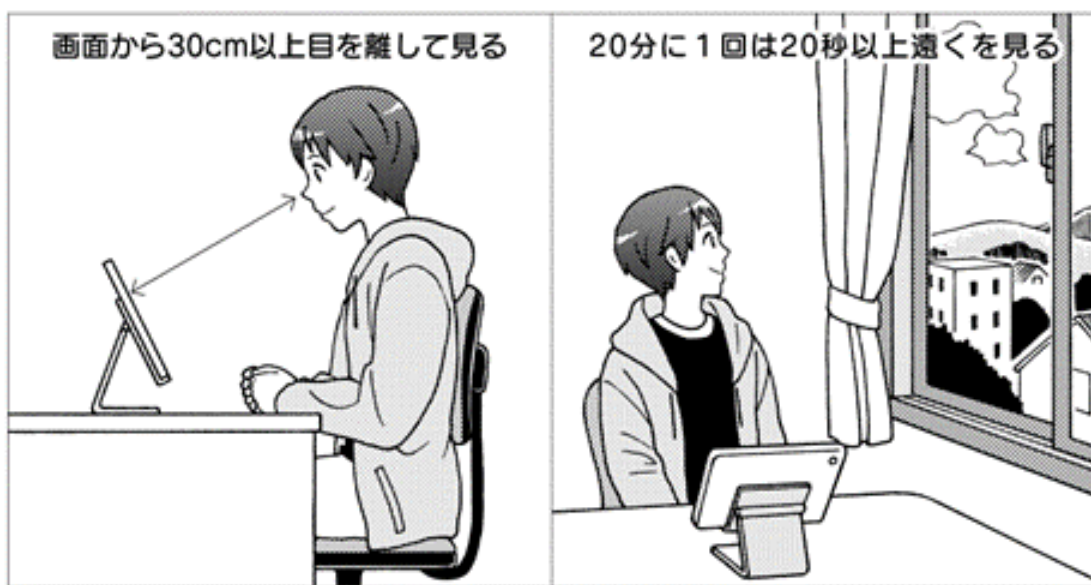


10月10日は目の愛護デー

みなさんはタブレットやスマートフォンを使うときの姿勢を気にしたことはありますか。最近は勉強でも遊びでもタブレットやスマートフォンを使う機会が多くなりました。保健室には目の疲れや、頭痛、体の痛みを訴え来室する生徒が多くいます。もしかしたら、使うときの姿勢が原因かもしれません。前傾になり、のぞき込む姿勢になっている人はいませんか。夢中になり、つい、画面に目を近づけている人はいませんか。画面を近づけて、長時間、目を使いすぎてしまうと、目だけではなく体にも様々な症状が出てきます。目がかすむ、重い、痛い、乾く、まぶしい、頭痛、肩こり、腰痛などの症状が出ることもあります。もしかしたらみなさんの目も疲れがたまっているかもしれません。目は取り替えることができない大切なものです。学習や運動へも大きな影響を与えます。タブレットやスマートフォンを使うときは正しく使い、目に優しい生活を心がけましょう。

10月10日
目の愛護デー

近視を防ぐためのタブレット使用時の注意点



©少年写真新聞社2024

性に関する講演会のお知らせ

講師：櫻井 裕子氏（市内在住の助産師さん）

☆日時：3年生 10月3日（木）
9時35分～10時35分 終了後懇談会

☆場所：体育館

☆全学年保護者参観可

《今後の予定》1年生対象講演会：2月12日（水）5時間目～
2年生対象講演会：11月27日（水）5時間目～

講演会は、学年の生徒の発達段階に合わせた内容ですが、保護者の方はどの学年の講演会でも参観できます。事前予約は不要です。直接体育館までお越しください。講演会終了後、助産師櫻井さんを交えた保護者懇談会を行いますので、ぜひ、ご参加ください。

