

ほけんだより 10月

令和3年10月4日 銚田市立旭中学校 保健室

朝晩は空気がひんやりと感じられ、めっきり秋らしくなりましたね。秋の夜長という言葉がありますが、みなさんは夜、どのように過ごされているのでしょうか。テレビやゲーム、携帯電話などの機械音から離れ、読書をしたり、虫の声に耳を傾けたりしてはいかがですか？

日中は過ごしやすいですが、朝晩はぐっと気温が下がります。体調を崩さないよう気を付けてください。衣服で体温調節をしたり、疲れをためないように規則正しい生活を心がけたりしましょう。



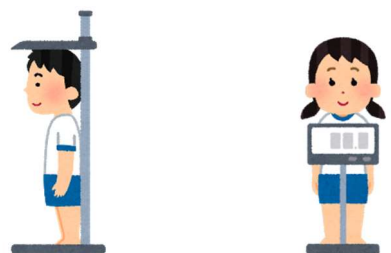
10月の保健安全目標

- 保健目標 ... 目を大切にしよう
- 安全目標 ... 安全な行動を心がけよう



10月の保健行事 ●体位測定（身長・体重）

対象学級	測定日	場所・時間	備考
1-1	10月 4日（月）	被服室 昼休み	<ul style="list-style-type: none"> 体操服（ハーフパンツ、半袖シャツ） 髪の毛の長い人は頭頂部で測らない。（身長測定の際、誤差を生じないようにするため。）
1-2	5日（火）		
2-1	8日（金）		
2-2	11日（月）		
2-3	12日（火）		
3-1	13日（水）		
3-2	14日（木）		
3-3	15日（金）		
もれ者	18日（月）		



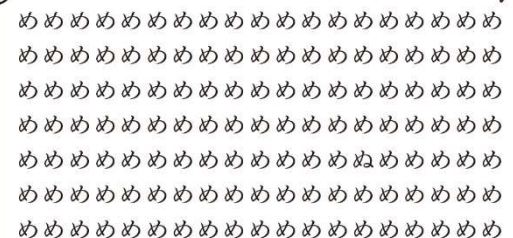
小さいけれど大切な目。まわりにあるものを確認したり、色を感じたり、毎日楽しく過ごすために目はとても大切なものです。疲れているときに体を休めるように、目にも休養が必要です。一度落ちた視力はなかなか戻りません。目を休めて大切な目をしっかり守りましょう。



見る力を試そう！

仲間はずれはどこにあるかな？

*4月の視力検査で、視力低下がみられた生徒には病院受診のお勧めをしました。受診が済んだら受診（治療）報告書を提出してください。



10月15日は「世界手洗いの日」

●10月15日は、国際衛生年の2008年にユニセフ（国連児童基金）など水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業などによって定められた「世界手洗いの日」です。

自分の利き目を調べてみよう

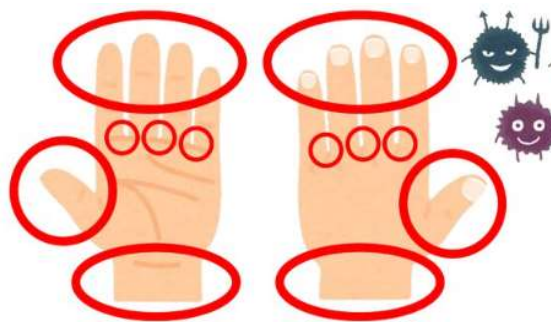
手に利き手があるように、目にも利き目があります。あなたの利き目はどちらかな？

- 両目をあけて、遠くの木などの目印
- そのままの状態でもみだけ見たときに、指と目印の間がせまくなる方の目が利き目だよ。

新型コロナウイルス感染症の流行により、手洗いの重要性が世界的に再認識されています。

洗い残しの多い部分

手洗いをするときに特に気をつけること



○洗い残しが多い、爪、指先、指の間、親指と人差し指の間、手首をしっかりと洗いましょう。

○時間をかけて（30秒が目安）、汚れが残りやすいポイントを意識して洗いましょう。

※「Happy Bubbles」を2回歌いながら手を洗うと約30秒になります。