

保健だより10月

季節を楽しむ

あなたの秋は、どんな秋？

厳しい暑さが毎日のように続き、みなさんと一緒に対策に努めながら熱中症と闘ってきた夏もようやく終わり、爽やかで過ごしやすい、秋の気配が感じられる時季になりました。暑すぎず・寒すぎず、外を歩いていても気持ちよくて、どんなことをするにも適した気候です。さて、秋と言えば…

●スポーツの秋



●芸術の秋



●読書の秋



●食欲の秋



あなたの秋は、どんな秋でしょうか。自分にとって興味があること、好きなこと…それだけでなく、常々やってみたいと思っていたことを始めるなど、チャレンジしてみてもいいかもしれませんね。自分らしく、充実している…そんな秋をぜひ、楽しんでください！

季節の変わり目

体調に気をつけましょう！

これからどんどん寒くなり、あっという間に冬本場をむかえてしまいます。今のうちから、風邪予防を心がけましょう。そして、インフルエンザの予防のため10月から予防接種を受けましょう。接種して2週間後から、6ヶ月間効果があると言われています。2年前からワクチンが1種類多くなり、効果が期待できます。流行に備えて予防接種を受けましょう！

み10め

え月のあいこ



急増！スマホ首 あなたはどこにあてはまる？



(頭痛、肩こり、首こり、めまい、手のしびれ…、そんな症状はありませんか？自分でチェックするのは難しいので、お友だち同士で「角度チェック」してみませんか？)

川口市立里中学校 2018. 10. 1

保健室 NO 6

10月の保健目標

視力を守ろう！！

10月の保健行事

10月 9日(火)～12日(金)里中歯みがき強化週間(しっかりみがきましょう！)

10月10日(水)教室の空気検査・目の愛護デー 目を大切に！！

保健室廊下に生徒集会、保健委員からの内容が掲示されてます！

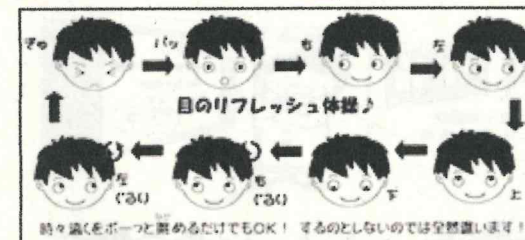
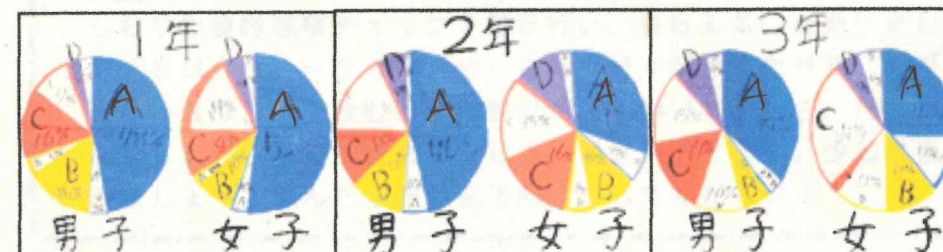
10月18日(木)地域学校保健委員会 PM3:00～ 里小学校 体育館

会場へは、上履き持参し自転車か徒歩でお願いします

生徒集会(保健委員より)

9/25

「目の健康や大切さについて考えやってみよう！！」



10月の保健目標
視力を守ろう！！



★12の質問中、5つ当てはまるとドライアイの可能性がたかくなります。

- | | | |
|------------|---------------|----------------|
| 1. 目が疲れている | 5. 目がごろごろする | 9. 目に不快感がある |
| 2. 目が痛い | 6. 目が乾いた感じがする | 10. 目が重たい感じがする |
| 3. 目が赤い | 7. 涙がでる | 11. ものがかすんで見える |
| 4. 目がかゆい | 8. 目やにがでる | 12. 光がまぶしく感じる |