

ほけんたより 10月

平成30年度 南砺平高等学校 保健室

風が冷たくなり、季節がいまにも秋から冬に移り変わっていきそうですね。引き続き、気温にあわせた服装を行い、手洗い・うがいをしっかりと、体調を崩さないようにしてほしいと思います。

この手洗い、どこがダメ？

<p>Aくん すぐに済ませるために水だけで洗うよ。</p> <p>10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよな</p>	<p>ココがダメ! 水だけ</p> <p>石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ</p>	<p>ココがダメ! 時間</p> <p>正しい手洗いには、30秒以上かかると言われていているよ</p>
<p>ココがダメ! 洗うところ</p> <p>洗い残しが多いところ (爪・親指のまわり・指の間・手のこゝ・手首) も洗おう</p>	<p>ココがダメ! 服でふく</p> <p>洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ</p>	

やっぱり、感染症の予防は手洗い・うがいが1番!!

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する冬が来る前に、丁寧な手洗いが出来ているか、確かめてみましょう!

学校安全調査から

1 学期の調査や面談により、他人の行為で嫌な思いを感じている人が何人かいることがわかりました。いじめは絶対に許されない行為です。誰もが相手を思いやることに心がけましょう。そして、嫌な思い、悩みがあれば先生や友人に相談しましょう。保健室もいつでも待っています。

〇〇の秋 ~どんな秋?~

10月に入り、お店の飾りやお菓子のパッケージがハロウィン仕様にかわり、気候的にも秋を感じることを多くなってきました。そこで、〇〇の秋と題して、様々な秋を紹介したいと思います。

~食欲の秋~

「実りの秋」と呼ばれるくらい、秋に旬を迎えるフルーツはたくさんあります。フルーツにはビタミンやカリウムなどの栄養がたくさん入っています。



ぶどう



柿



梨



栗

~読書の秋~

- Go od Luck / アレックス・ロピラ
- マンガでやさしくわかるアドラー心理学 / 岩井俊憲
- しいたけ占い / しいたけ

この本は保健室に置いてあります。貸し出すこともできるので、是非読みに来て下さいね!

絵本みたいなお話ですが、読み終えると「素敵な話だな」と思える本です。



~芸術(音楽)の秋~

何かを頑張ろうと思った時に聞く曲!

- ファイトソング / レイチェル プラッテン

気持ちがイライラした時に聞く曲!

- バッドディ / ダニエル パウター

青春を思い出す大好きな曲!

- 卒業の歌、友達の歌 / 19

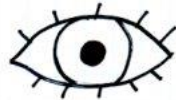
「退屈だと叫んでいたなんでもない毎日が今では宝物です」という歌詞が、大好きです!

厚生委員会コーナー



10月にふり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。ほかにあるにも穢やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのと、いままであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね！
きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにもしっかりと栄養をたくさんあげてください！！

10月は目の保護デー //



目を守る生活 ~クリアな視界で過ごしたいに~

コンタクトレンズを正しく使う！

○コンタクトレンズの危険なこと

使ううちに簡単さになれて、最低限のルールを守らない。

○最低限のルール

- ①決められた交換の期限を守る。
- ②1日の装着時間を守る。
- ③異常を感じたらすぐ眼科へ

異常がなくても
定期検診は
ちゃんと受けましょう！

○してはいけないこと ⚠

汚れた手でつける、レンズケースが汚れたまま
友達のを借りる、つけたまま寝る。

厚生委員コーナー

過ごしやすい季節になってきました。読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい季節です。一方で朝夕と昼間の温度差が大きいため、体調を崩しやすい時季でもあります。気温に合わせた服装をしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目が疲れやすい生活をしていませんか？目の疲れは、視力の低下にもつながります。習慣を見直して、目を大切にしましょう。

△寝転がってテレビを見る！

△乗り物のなかゲームをする

△めがねが合っていない！

△前髪が目にかかる！