

ほけんだより 10月号

平成24年10月3日

我孫子中学校

保健室

体育祭も終え、気温も涼しくなってきました。しかし、いまだに暑い日があり、涼しい日との気温差が大きく、その気温差で体調を崩してしまうことがあります。衣替えの時期でもあります。天気予報を見て、今日の気温に合った服を用意したり、朝体調がすぐれない日はジャージの上下を持ってくるといいですね。

この季節もみなさん元気に乗り切ってください。



衣替えの移行期間

寒くなったり、暑くなったり忙しいこの季節。その日の気温をしっかり把握し、自分の体調にあった服装を選んで着てきましょう。

さらに下シャツを着ることにより効果的な体温調節が期待できるようになります。

より快適な学校生活が送れるように皆さんも上手にコーディネートしてみましょう。

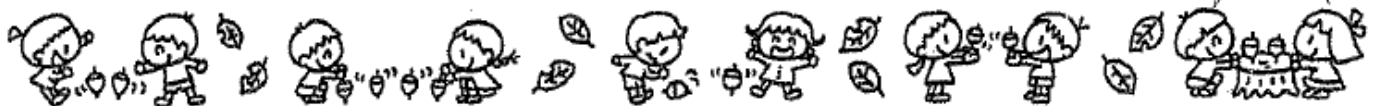
10月の保健委員会から

前期も締めくくりになってきました。もう後期です。

前期の間は、3-6 永谷尚子が委員長、3-7 澤希未子が副委員長をつとめさせていただきました。今まで、皆さんの協力のおかげで良い委員会をつくりあげることができたと思います。本当にありがとうございました。

後期からは新しい委員長と副委員長を中心に、また元気で頑張っていくのでこれからも皆さんのご協力のほど、宜しくお願ひします。

10月は9月に比べ涼しくなってきました。自分の体調に気を配りながら生活するようにしましょう!!





たくさん動けば疲れるのは、からだのどの部分でも同じ。なかでも最近「ちょっと働きすぎ？」と思うのが、みなさんの『目』です。授業中は黒板や教科書をしっかり見て、家では本、テレビ、インターネット。そして、いつでもどこでも使える携帯電話や携帯ゲーム機…。休む暇がありません。少しの間でも軽く目をつむって、休憩時間を作ることをおすすめします。

たいせつな目はたくさんものまもられているよ!

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ!

まゆげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

まぶた

まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ

なっていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!

ぼくたち おけかなにはまぶたがないんだよ。

春の視力測定で、精密検査を勧められて、まだ病院へ行っていない人がいます。黒板の文字が見えにくいと思いますので、なるべく早めに受診することをおすすめします。

あなたのツメは大丈夫?

皆さんの中に、少しツメが長いと感じる人がいます。

ツメが長いことにより、運動中などによるツメ割れによるけがや、人にあたりひっかき傷をつけてしまうこともあります。そのようなことが起こらないように、日ごろからこまめにツメを切るようにしましょう。

人によって、ちょうど良いツメの長さは違いますが、基本は手のひらから見て、ツメが見えない程度がちょうど良い長さと言われています。

