

# ほけんだより

令和5年10月2日  
湖北台中学校  
保健室

## 10月15日 世界手洗いの日 Global Handwashing Day October 15



インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎など、感染症がますます拡大しやすくなる季節がやってきます。自分自身、周りの人を守るためにも、「手洗い」「咳エチケット」「消毒」を意識して取り組んでいきましょう。

## あげてはいけないものって？

人からプレゼントをもらうとうれしい気持ちになりますね。でも、あげたりもらったりしてはいけないものがあります。**それは薬です。**病院で出された薬、お家から持ってきた薬は、あなたの症状や病気の原因、年齢、体重などに合わせたものです。もしも同じ症状があっても、他の人の薬では正しい効果がでませんし、からだに悪いこともあります。**「薬は人にあげない・人からもらわない」**を守りましょう。

## 薬は指定されたタイミングを守って飲もう



### 屋外活動を増やす。

いちばんのおススメ♪

### できるだけ大きな画面で。

スマホは横使いが おススメ♪

## コロナ禍で近視が急増!?

やってほしいこと  
近視予防のために

### 時々、遠くをながめる。

画面から目をはなす時間を作ろう♪

### 明るい部屋で。

手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

## ぜんぶわかる? 目のことわざ

①～⑤の〔 〕にあてはまる言葉を入れて、それぞれのことわざの意味をA～Eから選びましょう。めざせパーフェクト!

① 目は〔 〕ほどにものを言う      ② 〔 〕の目にも涙

③ 〔 〕から目薬      ④ 目から〔 〕へ      ⑤ 目の上の〔 〕ぬける

- A. どんなに怖い、冷たいと思われている人でも、時には優しい面を見せることもあるということ
- B. 回りくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること
- C. いつも気になってうっとうしいもの、目ざわりでじゃまなもののこと
- D. 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ
- E. 判断力に優れ、物事に素早く反応できる様子。頭の回転が速いこと