

保健だより

令和7年10月号 春日部市立豊春中学校 保健室

季節を感じながら のびのび元気に過ごそう

中間テストも終わり、急に季節が進みました。すっかり秋ですね。今年は夏の暑さが厳しかったのでやっと涼しくなってほっとしましたね。これからもっと気温が下がります。特に朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また、日中、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。天気予報をチェックして、『脱ぐ』『着る』で調節できる力を身につけ、体調を崩さないように気をつけましょう。そしてずいぶん昼が短く夜が長くなってきました。暗くなり始めたら交通事故などに遭わないよう十分に気をつけましょう。

*雨の日は靴下の予備を持ち歩きましょう。
濡れている物を履き続けると体が冷えてしまいますよ～



自分が思う以上に、
危ないんだよ！

目の愛護デー

★スクリーンタイムを考え直そう★
★視力低下を感じる人は
眼科に相談しよう★

目を大切にしよう

保健委員会

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



目の愛護デー

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



にやさしい
生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

保健の行事予定

10月25日(土)土曜公開
春日部市助産師会の日野暁子先生を講師にお迎えし『保健講話～助産師から伝える命のお話～』をテーマに助産師の経験ならではの貴重なお話を伺います。学年ごとに行います。思春期は、親子で話をする機会が少ないかと思ひます。今後自分を大切に生きていくために大切な内容です。ぜひご参観いただき共通の話題をお持ち帰りください。

12月8日(月)に『薬物乱用防止教室』を開催します。講師は豊春中学校薬剤師 酒井祐子先生です。

9月1日(月)～9月30日(火) 1名

9月29日(月)～10月3日(金) 1名

養護実習生が来校しました★

今年度は埼玉大学4年生が1か月間、埼玉県立大学の3年生が1週間の実習を行いました。豊春中のみなさんの朝の登校の様子、保健室の様子、教室での様子を、自分の中学生時代を思い出しながら見ていただくとともに、教職員の一人として対応していただきました。あつという間の実習期間でしたが、とても充実した体験ができたようです。

豊春中のみなさんは将来何になるのかな？何をやっているのかな？どんな大人になるのかな？まだ何も思いつかないという人は、世の中にはどんな仕事があるのか探してみましょう。目立たない仕事もたくさんあります。今からみんなの将来が楽しみです。応援していますよ！

スゴイ！ 下着って

「下着なんて、めんどくさい」「シャツを着るなんてカッコ悪い」なんて思っていないですか。実は、下着には、スゴイ働きがあるのです。たった一枚、下着を着るだけで、夏は汗を吸い取って肌の清潔を保ち、秋～冬は体温を逃がしません。

下着に使われる布地は、さまざまですが、保温性に優れていて、これからの寒さ対策に役立つのは、綿(コットン)素材です。肌触りのいい温かな下着で、毎日を元気に過ごしましょう。

はやり目(流行性角結膜炎)になったら

はやり目はアデノウイルスによってうつる病気です。もしも、はやり目になったら次のことに注意してください(お医者さんの許可が出るまで学校はお休みします)。



タオルは家族でも
別々のものを使う



不用意に目に
さわらないようにする



石けんを泡立てて
手をよく洗う

目のケガを防ごう

大切な目をケガしたら、たいへん！ 思わぬ目のケガを防ぐために、こんなことに気をつけましょう。

- ものを渡すときは、投げない。
- かさや棒など、先の尖ったものを振り回さない。
- ボールで遊ぶときは、周囲の人にぶつからないように注意する。
- 目にゴミが入ったときは、水道水で目を洗う。
- 目をケガしたときは、すぐに保健室へ。

プラス『爪切り』をしておきましょう！先日爪チェックをしましたが、もう伸びている人もいるのでは？安全第一のため爪は短くしておきましょう！

今年度は何人かの感染が見られています。上記のことに気をつけていても防げないこともあります。心配な症状があるときには早めに医療機関を受診しましょう。