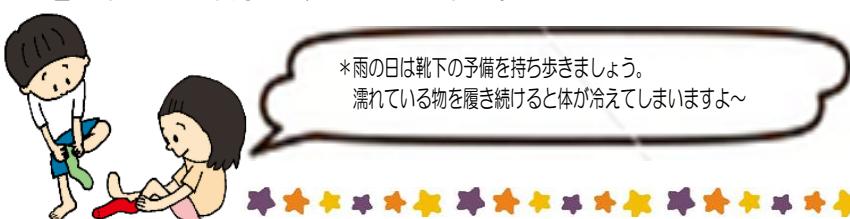




令和7年10月号 春日部市立豊春中学校 保健室

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。



下着つて

「下着なんて、めんどうくさい」「シャツを着るなんてカッコ悪い」なんて思っていませんか。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。

はやり冒（流行性角結膜炎）になつた。

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

石けんを泡立てて
手をよく洗う

今年度は何人かの感染が見られています。上記のこと気に付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。

目を大切にしよう

★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

10月1日 一
二
三
四
五
六
七
八
九
十
十一
十二
十三
十四
十五
十六
十七
十八
十九
二十
二十一
二十二
二十三
二十四
二十五
二十六
二十七
二十八
二十九
三十
三十一

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大変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と 思います。今後自分を大切にして生きてい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。



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。



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！

目 の愛護デー 目 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!
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

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、教職員の一員として対応していただきました。あっ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。

豊春中のみなさんには将来何になるのかな？何をやっているかな？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！