

ほけんだより



桶川西中学校
保健室
2020/10/06

10月10日は目の愛護デー、10月の第2木曜日は世界視力デー

大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

<p>A</p> <p>暗い部屋で 本を読んでいるよ</p>	<p>B</p> <p>休憩せずに ゲームをしているよ</p>	<p>C</p> <p>前髪が目 かかっているよ</p>	<p>D</p> <p>スマホを見るのはやめて 早く寝るよ</p>
---	--	---	--

<p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、 ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれて ありがとう</p> <p>体も目も 休憩が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って 乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに 10～15分の休憩をとろう</p>	<p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するときは 部屋を明るくしよう</p>
--	--	---	---

成長期は視力も大きく変化します。見えにくいと感じたときはかなり視力低下が進んでいることが少なくありません。また、病気の症状のひとつとして「見えにくさ」や「視力低下」がある場合があります。違和感を覚えたら、医師の診察を受けましょう。

今年度は、1学期に行うはずだった健康診断が2学期以降になってしまっています。少しずつ実施してきましたが、まだ今後も続きます。

- ☆内科検診 3年…10月28日(水) 13:30～
- 2年…11月11日(水) 13:30～
- 1年…12月9日(水) 13:30～

☆2年貧血検査(希望者のみ実施)はまだ日程が決まっていません。

☆2年色覚検査(希望者のみ実施)は10月中に申し込み書配布・回収、11～12月実施。

*検査は昼休みや放課後を利用して行う予定です。

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ?

A あわ立ると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指?

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は?

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!



今、感染症予防として、手洗だけでなく換気が重要だと言われています。教室では窓を開け、空気の流れをつくるのが大切です。

もちろんマスクの着用も!

