

保健だより



NO.7

2018. 10. 1
海南市立第三中学校
保健室

秋らしくなってきました!!

10月に入り、ようやく秋らしい過ごしやすい季節になってきました。朝晩は、涼しくなり肌寒いと感じることもあります。こうした季節の変わり目は、気温差も大きく体調をくずしやすい時期です。

これからもいろいろな行事が続きますが、かぜなどひかないように健康管理には十分気をつけてほしいと思います…(*人*)



♪お知らせ♪

♪10月3日(水)～10日(水)は、第5回「歯みがき強化週間」です。保健委員会では、期間中、昼食後の歯みがき調査を実施します。結果は、いつものように中央ローカに掲示します。クラスの歯みがきパーフェクトをめざして、みんなで歯みがきを習慣づけましょう。歯垢や軽い歯肉炎対策は、ていねいな歯みがきを毎日続けることです。

♪10月11日(木)薬物乱用防止教室(6限)
毎年、薬物乱用防止教室を実施していますが、今年度は、和歌山県薬剤師会 常務理事 大桑邦稔 先生を講師にお迎えし、「STOP the 薬物!～断る勇気が未来をつくる～」をテーマに薬物乱用防止教室を行います。薬物は今や中学生の自分たちとは縁のない遠い存在ではなく、身近に迫ってきている危険な存在になりつつあります。薬物について正しい知識を持ち、断る・近づけない勇気を持つことが、どれほど大切かを学習してほしいと思います。

♪10月30日(火)尿検査(一次) 予備日10/31(水)

♪身につけよう! 手洗い習慣♪

10月15日 世界手洗いの日

外出の後、食事の前、トイレの後、スッキリ!

アルコールも活用しよう!

インフルエンザに注意!
今年は流行早い? すでに海南海市内でもインフルエンザの集団発生による学年・学級閉鎖の報告がありました。

自分の身体を感染症から守る最も簡単な方法のひとつが、石けんを使った手洗いです! この機会に正しい手洗いのポイントをもう一度、確認しておきましょう。

♪目の健康を守ろう♪

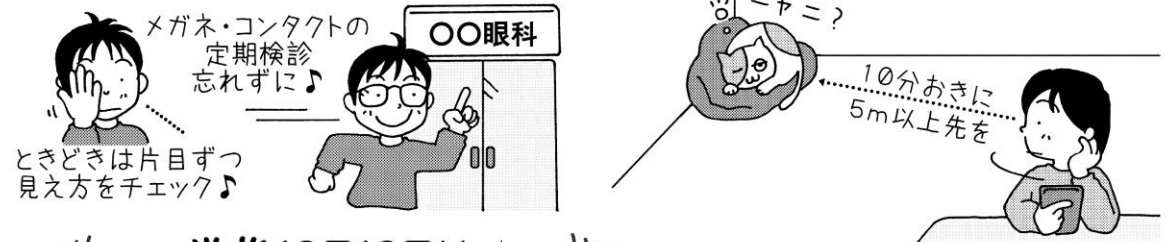
目を大切にしよう!!

私たちが外界から得る情報の80%は、目から入るといわれています。知らず知らずのうちに働き者の目を酷使していることも…。大切な目を守るため、普段から目にやさしい生活を心がけてください。



(見え方に変わりはありませんか? 定期的には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!)



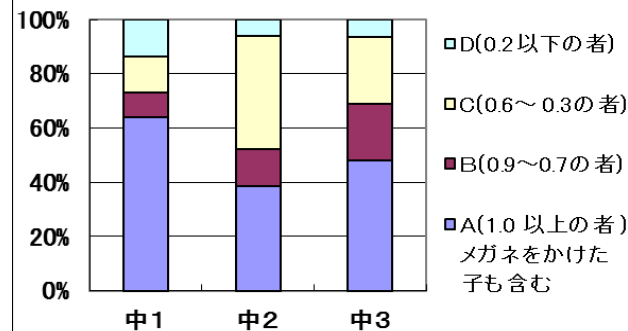
10月10日は 目の愛護デー 目にやさしい生活を



(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! 蒸したタオルで目を温めてあげましょう。)

第三中学校 視力検査4月の結果



黒板に書かれている文字が見えにくい人は、視力検査をしますので、休憩中または放課後、保健室に来てください。

*視力検査で裸眼視力あるいはメガネやコンタクトを使用しても視力がB, C, D(1.0未満)の人は、104人いました。そのうち眼科受診済「視力手帳」を提出してくれた人は、52人です。

