



保健だより

10月

No.7 令和元年 10月3日 井之頭中学校 保健室

秋風が心地よく、過ごしやすい季節になりました。運動会が終わり、張り詰めていた緊張感が少し和らいだのではないのでしょうか。10月は市内音楽発表会や薬学講座、また井中屋の出店など、多くの行事があります。朝夕と日中の気温差が激しくなると体調を崩しやすくなります。規則正しい生活リズムと栄養バランスのとれた食事を取り、体調を整えていきましょう！

10月の保健目標：目を大切にしよう

10月の主な保健行事・調査

日にち	時間	行事・調査名	対象
10/1～	昼休み	個別の歯磨き指導	全学年
10/8	12:30～13:00	生活習慣病検診・貧血検査	1年生
10/7～10/11		朝食摂取状況調査	全学年
10/7～10/9		検便（井中屋出店のため）	全学年
10/17	14:00～14:50	薬学講座	全学年



スムーズな検診や調査ができるように御協力をお願いします。

薬学講座について

10月17日（木）は薬学講座です。薬学講座では**アルコール**についての正しい知識と、**薬物乱用**による心身への影響などについて、学校薬剤師の佐々木隆雄先生と富士宮警察署の谷康至さんから講義をしていただきます。薬物乱用の危険は身近なところに潜んでいることもあります。しっかりと話を聞きましょう。



目の健康チェックをしてみよう!



スマホを 30 分以上
連続して使う



パソコンを使うと
目がかわく



暗い所で本を読んだり
スマホを見たりする



目が充血しやすい



文字を書くときに顔
を机に近づけて書く



黒板の文字が見え
にくい



目がかゆい、痛い、
ゴロゴロする



前髪が目にかっ
ている



0個…目の健康が保たれています。これからもこの生活を続けましょう!

1～4個…少し目がお疲れのようです。

5個以上…目に負担がかかっています。

いくつ当てはまりましたか? 目に負担のかかる生活を続けると、視力低下や目に炎症を起す可能性があります。自分の生活を見直して改善していきましょう。

いくつ知ってる?

「目」がつくことわざ

- ①目から〇〇へぬける……頭の回転が早い、ぬけめがない
- ②目に入れても〇〇〇ない…とてもかわいがること
- ③目は〇〇ほどに物を言う…目つきは話すことと同じくらいに相手に気持ちが伝わる
- ④目から〇〇〇が落ちる……何かがきっかけで、わからなかったことが、急にわかるようになること

【答え】①はな(鼻) ②いたく(痛く) ③くち(口) ④うろこ

保護者の皆様にお知らせ

4月から5月に実施した定期健康診断の結果、受診を要すると診断された生徒の内、未受診の生徒に「受診の勧め」を再度配布しました。なるべく早めに受診していただき、結果を学校までご提出下さい。よろしくお願いします。