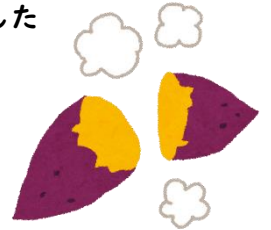


ほけんだより

秋らしく気候も涼しくなってきました。過ごしやすい季節となりましたが、夏の疲れや朝夕の寒暖差で体調を崩しやすくなるのもこの時期です。体調の管理をしっかりとしていきましょう。また、10月10日は「目の愛護デーです」目の疲れをとるためにも、早く寝たり、メディア接触を少なくしたりするなどして目を休ませ、目に優しい生活を送るように気を付けたいです。

10月保健目標

目の健康について考えよう



10月10日は目の愛護デー

10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えることから10月10日が目の愛護デーとなったそうです。みなさんは普段、目を大切にできていますか？PCやスマホを使う機会が多くなり、生活が便利になった反面、目に強い刺激を与えることが多くなっています。自分のちょっとした意識で目の健康を守ることができます。できることから実践して、目にやさしい過ごし方をしていきましょう。

こんな症状はありませんか？



□まぶしい



□目がしょぼしょぼする



□目の疲れ・痛み



□ぼやけて見える

目が疲れている証拠です！目をリラックスさせてあげましょう◎

勉強するときに



チェンジ！ 背筋はまっすぐ

チェンジ！ 手もとに影をつくらない

チェンジ！ ノートと目は近づけすぎない

チェンジ！ 机と体の間にはこぶし一つあける

チェンジ！ いすに深く腰かける

どこをチェンジ？

目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに



チェンジ！ 前髪は目にかからないように

チェンジ！ 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる

チェンジ！ 画面から目を50cm以上はなす

チェンジ！ 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

ははだより 10月

保健委員会作成

R3.10

感染症予防・けが防止の標語コンテストを行いました。

保健委員会では、換気を放送で呼びかけたり、石けんチェックをしたりと感染症予防に取り組んでいます。南中のみなさんに感染症の予防について関心をもってもらいたいという願いから、保健委員会で「感染症予防の標語」を考えました。また、これからの学校生活でけがをしないように過ごしてほしいという願いから「けが防止標語」も考えました。そして、標語大賞を決定するミニコンテストを委員会内で行いました。感染症とけがの予防に役立つもの、みなさんの目に止まるようなものを選考の基準にして決定しました。あなたはどれがお気に入りですか？



★標語大賞★

ディスタンス これも1つの 思いやり
(1-6 石川 ななみ)

ディスタンスを保つことも大切な思いやりですね。そんな思いやりの大切さが伝わる素敵な作品ですね。

★準大賞★

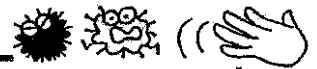
かせ"予防 見えない敵は すぐそこに
(2-1 丹羽 葵)

感染症のウイルスは目に見えません。近くにいると気づいて予防できるというですね。

★入選★

さようなら あなたは救ひろ 感染症 (3-5 古鷹 侑奈)

切実な願いですね！ みんなで予防をがんばっていきましょうね。



★標語大賞★

あふたひは 33からニター 外にいけ
(3-1 神谷 密希)

走っていいのは廊下ではなく、外ですね。わかりやすい標語です。

★準大賞★

注意して 危険はそこに ひそんでる
(2-2 和田 結菜)

危険を予測して避けることで、けがを減らすことができますね。

★入選★

周りみて、1人の意識 だけじゃダメ
(2-3 大保 英人)

一人だけでなく、みんなでけが予防の意識を高めようですね。

