

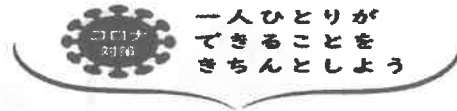
ほけんだより 10月

2021・10・12
城南中 保健室
文責・大間



秋とは思えないような気温が続いていましたが、朝晩の気温差が大きくなってきました。季節の変わり目となり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を送り、体調が悪いときには無理せずお休みをしましょう。

山梨県では「まん延防止等重点措置」が解除され、活動制限が緩和されました。しかし、コロナウイルス感染症の予防は気を抜かずに続けていきましょう。



【健康チェック・手洗い・消毒・マスク・ディスタンス】

季節のアレルギーで目のかゆみやくしゃみ・鼻水など症状が出ている人がいます。

ロードレース大会も控えていますので、症状のある人は早めに病院を受診することをおすすめします。また、アレルギーのある人は対策をしておきましょう。



10月10日



あなたの目はどこにありますか？

人の目は顔にあります。友だちの顔を見分けたい、一緒に遊んだりできるのはこの目のおかげ。

その他にはありませんか？実は顔以外にも大切な目をもう一つ持っています。友だちの表情やしぐさは目で見ることができるけれど、そこにかくれている本当の気持ちを見るとときには「心の目」をつかっています。誰かの心を思いやるための目が「心の目」なのかもしれません。

小説「星の王子さま」の中にはこんな言葉がでてきます。

「なに、なんでもないことだよ。心で見なくちゃ、物ごとはよく見えないってことさ」

顔の中にある目も心の中の目もずっと大切にしていきたい「目」ですね。

ICT と健康的につきあおう

GIGA スクール構想のため1人1台パソコンが貸与され、今まで以上にICT 機器とつきあう時間が長くなりました。ICT 機器の取り扱いを学ぶことと同時に ICT 機器と健康的につきあう方法も身につけることが大切です。

学校や家庭で決めたルールを守ることと同様に、視力の低下や姿勢の悪化といった健康を崩さないよう気をつけていきましょう。



30分使ったら20秒以上休憩を！



城南中では視力の低い人が多いです。目の見え方にも注意して、めがねやコンタクトを使用している人は合っているか、定期的に眼科を受診するといいでしょう。

保健室でも視力検査はできますよ！

