

10月保健だより

2025.10

座間中学校
保健室



朝晩の冷え込みが日に日に強くなってきています。気温差で体調を崩さないよう、衣服で調整をしましょう。季節の変わり目は、風邪を引きやすいだけでなくアレルギーも起こしやすくなります。くしゃみ、鼻水、鼻詰まりだけでなく、喘息やアトピー性皮膚炎などもぶり返しやすいので、よく寝て・よく食べて、体の力を蓄えましょう！



私たちが外界から得る情報の80%は目から入ると言われています。

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……次の点に注意して普段から目に優しい生活を心がけましょう。また、バランスのとれた食事や規則正しい生活リズムも目の健康を保つには重要です。

- ①メガネ・コンタクトレンズの度は自分に合ったものに!
- ②テレビ・ゲーム・スマホの見すぎに注意
- ③遠くのものを見て目の筋肉をリラックス
- ④長時間の紫外線はできるだけ避ける



色覚検査についてのおしらせ

視力ではなく、色の見え方について、希望があった生徒に学校で検査を行うことができます。

希望があれば、保健室に伝えに来てください。色覚検査希望表を渡します。保護者に記入してもらい提出した人には、後日保健室で養護教諭が実施します。

分からないうことがれば、保健室に聞きに来てください。



きちんと手洗いできていますか

手洗いしてあっても、洗い残しがたくさんあるのを知っていますか？



特別な液を手につけて、いつもの手洗いをしたあと、ブラックライトに手を当てて観察してみると……



2つ3つ元気ですか。

10がつ

みんなげんき？

2学期は忙しいね～

文化祭が終わったと思ったら、中間テストがあって

今度は体育祭だね～

なんだかやらなきゃいけないことばかりで、心が疲れてない～？

みんな一緒に行動を取らなきゃいけないし、トイレも行けないし、昼休みもないし～ 体もへとへとだね～

心が折れそうになったときは、保健室に休みに行ってね～



何もないのに涙がでてくることがある～？



心がいっぱいになっているときに
起こることがあるよ～
嫌なことから逃げることは
悪いことではないよ～

ふとんに入っても眠れないことがある？

夜の暗～い闇が人間一番心細くなるんだよ～

眠れないのは何よりも辛いことだね

食べたくないと思っちゃう？

ダイエットしてないのに何も食べたくない気持ちになるのは
心がいっぱいなんだと思うよ～

誰かに話してみたら～

