

今年はおはんだより

大阪市立淀中学校 保健室 2015. 10. 1

すっかり秋らしくなりました。

いよいよ明日は文化祭！！

これまで、文化祭の準備お疲れ様でした。みなさんが準備時間に作業をしている声や様子を保健室から聞いたり見ていると文化祭が楽しみです！！

明日がみなさんにとってステキな1日になりますように…。

10月10日は目の愛護デー
カラコン危険！

由来
横にすると
人の顔の
目と眉に
みえるから

目を大切に
することを
考え！！

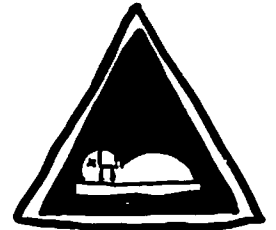
みなさんはおしゃれ感覚でカラコンを認識していると思いますが、カラコンの危険性を理解していますか？

最悪の場合、失明するといわれているカラコン。それらの原因は眼科医の処方を受けずに、インターネットなどで購入し不適切な使用をしているからです。

度なしのカラコンは、数年前までは「雑貨」扱いでした。ですが、いろいろな被害が報告されたために平成23年から「眼科医の処方なしでは購入できない」ことになりました。なので、インターネットなどで売っているようなカラコンは、日本では承認していないカラコン（海外からの輸入品）といえるでしょう。

目を含め、自分自身を大切にしてほしいと思います。私からのお願いです。

風邪注意報



今、淀中では風邪が流行中です！！

症状は、発熱・頭痛・咽頭痛（のどの痛み）・倦怠感・腹痛と症状は様々です。

少し流行ってきているな～と感じ、保健委員長さんからみなさんに手洗い、うがいをしましょうといった内容の放送をしてもらってから風邪をひいている人が減った！？と、思ったら増えたり…保健室の来室もここ数日は多いです。

朝・夕と日中では気温の差が激しいために、風邪をひきやすい気候ではありますが、それはあなたの身だけに起こっているわけではありません。みんな同じ気候の元で生活をし、自分にあった風邪予防をして体調を整えています。

みなさんも自分にあった方法を見つけて、病院知らずの健康男子・女子になってください！

マイクをつけてお話ししています。文字数 ざいざい。

明日はいよいよ文化祭。楽しみですね！みなさん準備、練習本当にお疲れ様！さて、今こうして文化祭を迎えられること、感謝していますか？

「今」は当たり前ではありません。恐らく、今のクラスや学年で慶しをせり、合唱したり、モザイク画の作成をしたりできるのは、今年のカラコンのみです。来年になると学年が上がり、さらに大人になるとクラス全員が集まるのは難しいです。また、あのメンバーで〇〇したいなと思っても実行することは困難です。なので、今、この瞬間を大切にしてください。将来、「〇〇したいな」と後悔するのではなく「やりおた!!」と言える達成感溢れる人生を歩んでください。

最後に、みなさんにとって充実した思い出に残る文化祭になるよう、担任の先生・学年の先生は影で様々な準備をされています。そのことを忘れずに文化祭を成功させましょう！明日、淀中みなさんが笑顔溢れる充実した1日になることを願っています。

予防対策

- ① 手洗い・うがい
(基本中の基本です！)
- ② マスクをする
- ③ 早寝・早起き
- ④ 3食きちんと食べる
(栄養バランスも考えて！)
- ⑤ 気候に合った服装を選ぶ
(制服の下に着る肌着は、白シャツのみです！)