

ほけんだより 10月

小中一貫校むくのき学園
大阪市立中島中学校 保健室
令和3(2021)年 10月4日発行

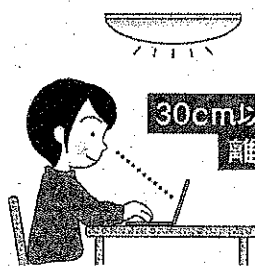
暑さが少しずつやわらぎ、過ごしやすい季節となりました。それと同時に、日中と朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。その日の気候に合わせ、長袖やカーディガンを着たり、肌着を調節したりするなど、体調管理に気をつけて過ごしましょう！

10月の保健目標

目を大切にしよう！

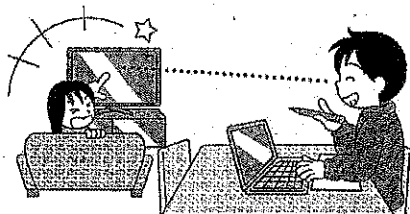
10月10日は目の愛護デーです。最近では、スマートフォンや携帯ゲームなどに触れる機会が多くなっています。長時間の使用は、視力の低下や瞬きの減少によるドライアイ、目の疲れ・痛みを引き起こすことがあります。使用するときは、時間を決めたり、画面に近づきすぎないように工夫して生活しましょう！

明るい部屋で

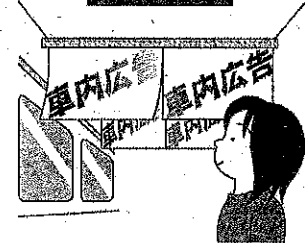


30cm以上
離そう

1時間くらい近くも見続けたら
10分は遠くを見よう



移動中はまわりの景色も
楽しんで



目に負担をかけないようにしよう！

正しい姿勢で

目を守ろう

おへそを前に向けて

ひざの角度は90度

足のうらをつけて

背中はずっすぐ

深く腰かける

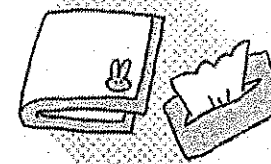
正しい姿勢を体に定着
させて、自分の目も大切にしよう。

身だしなみのチェックをしよう！

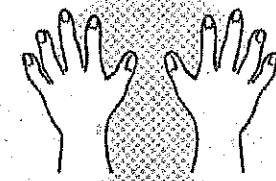
身だしなみを整えることは、自分の気持ちを切り替えることにもつながります。
気持ちよく学校生活を送りましょう！



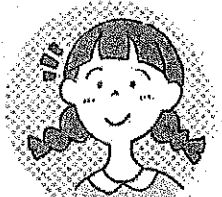
せっけんて手を
あらっていますか？



ハンカチ・ティッシュは
持っていますか？



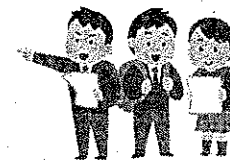
手と足のつまは
のびていませんか？



まなこがみは目に
かかっていますか？

○ 保健行事 ○

日時：10月5日(火) 13:25～



・ 7年生一泊移住前検診

・ 9年生修学旅行前検診



※ 宿泊行事に参加するにあたり、健康状態の確認をします。体調を整えて検診を受けましょう。