

ほけんだより

10月号
梅南中学校 保健室

文化祭、お疲れ様でした！テストも終え、一息いたら次は体育大会です。準備や練習でいつもより体を動かす機会が増え、けがが多くなる時期です。また、暑い時間と涼しい時間の差が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。本番を全力で出し切るために、心と体を整え、万全の状態で臨みましょう！救護席から、皆さんの頑張りを応援しています🔥



水筒は必ず持ってきてください！

青春を駆け抜けろ！😊笑顔いっぱいの一日にするために、のどが渇く前に水分チャージ！



うん どう まえ
運動前にチェック！

ケガを防ごう！

つめ き
爪は切っていますか？

つめ なが し ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ あ
靴のサイズは合っていますか？

め づ ぐつ
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



ちようしよく た
朝食は食べましたか？

からだ のう ふ そく
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



ぜん じつ ね
前日はよく寝ましたか？

ね ぶ そく はん だんりよく お
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



じゆん び うん どう
準備運動はしましたか？

きゆう からだ うご
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



10月
15日は

せ かい て あり ひ
世界手洗いの日

秋～冬は、特に感染症が流行する時季です。今年はインフルエンザが急速に流行していますね。

ノロウイルス・O157 等による食中毒や、かぜ・インフルエンザ等は、ウイルスがついた手で口や鼻を触るとウイルスが体内に入ります。感染症を予防するには、しっかりと手を洗うことが大切です！

手洗いをするタイミング

- ・外から帰ってきたとき
- ・ものを食べる前
- ・トイレの後



手洗いの時に注意したいこと



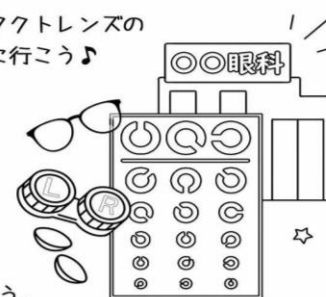
- ・せっけんやハンドソープはよく泡立てる（泡が汚れをとってくれるため）。
- ・手のひらだけでなく、手の甲や指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- ・流水でしっかりと泡を流す（15 秒以上）。
- ・清潔なタオルやハンカチで手をふく。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどき、片目ずつ
見え方をチェックしよう。



目の愛護デー



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！

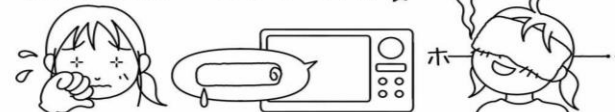


10分おきに5m以上先を見よう。



にやさしい
生活を！

ショボショボ レンジで1分☆



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。