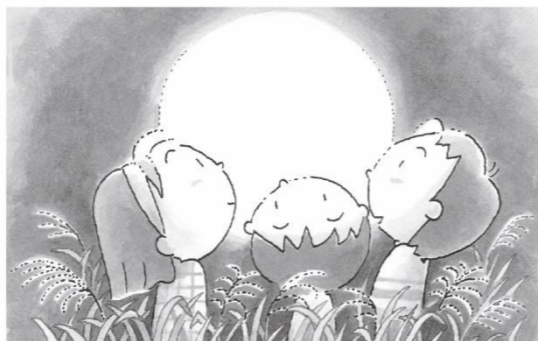




貝塚市立第五中学校 保健室 2020年10月

ようやく秋らしい涼しい季節になりました。曇り空の下で開催された体育大会では、ひとりひとりが自分の力を精一杯出しきる姿や、みんなで仲間を応援する姿が、とても印象的でした。

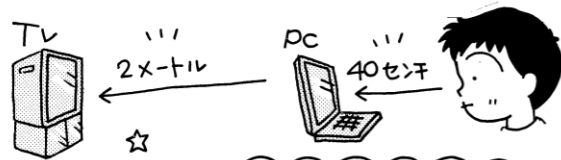
この季節は、読書やスポーツ、勉強など、日中を楽しく生き生きと過ごすことで、夜もぐっすり眠れます。寝る前には、ゆっくりお風呂に入るなどして、一日の疲れを癒してあげましょう。朝は、お布団の中が気持ちよくて、つい寝坊してしまわないように、気をつけてくださいね。



10月目の愛護デー 大切な目 普段からアイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう！

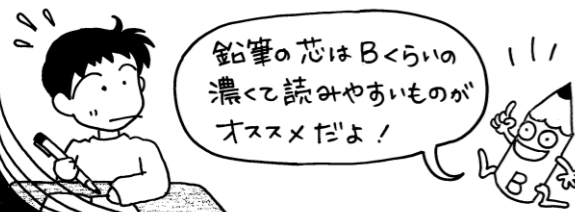
メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っていると
ピントを合わせようと、目の周囲の
筋肉に負担がかかり、疲れ目の
原因となります。

コンタクトレンズを使っている
人は、その使い方、洗浄、保存
など特に正確なケアを心がけま
しょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは
部屋の照明をきちんとつけて明るくし、
その上で、手の影ができない方向から
スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨ



積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。
普通に生活をしているだけでも知らず知らずの
うちに目を酷使しているものなのです。

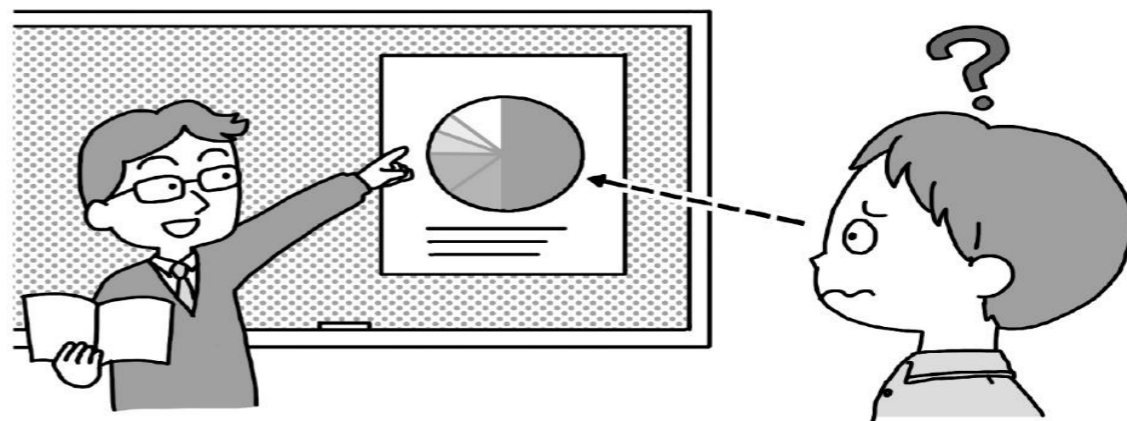


意識して積極的に目をリラックスさせてあげる
ように心がけてみてください

..... 保護者の方へ ~色の見え方について~

色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、社会的に推進されてきています（公共施設・交通機関の案内表示など）。一方、学校では平成15(2003)年度実施の定期健康診断より「色覚検査」が必須項目からはずされ、『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことにお子さん本人も気がついていない場合があります。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%、女性の約0.2%が該当するとされています。特定の色の組み合わせは一般的な教材や教具において意図せず使われていることがあり、学校生活のさまざまな場面で“見えにくさ”を感じる可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点、また色の見え方についてご不明な点などがありましたら、学級担任または養護教諭にご連絡・ご相談ください。



*** 色覚検査のお知らせ ***

色覚についての特性を知っておきたい方や、気になることがある方は、色覚検査を個別に受けることができます。ご希望の方は、下の申込用紙に記入し、点線で切り取って、直接、保健室に提出してください。検査の日時等につきましては、後日お知らせいたします。

色覚検査申込書

年 月 日

色覚検査を希望します。

()年()組 ()
保護者名 ()

かぜをひいたり、熱が出た時、一番つらいのは誰だろう？ コロナ禍で…特に気をつけてほしいこと…

心無い「うわさ」や「中傷」「その一言」で



誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。
みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!!</p>	<p>“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!</p>	<p>悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!</p>

心の感染症にもご注意を!

<p>COVID-19 発熱、のどの痛み、咳、倦怠感</p> <p>生物学的「感染症」</p>	<p>かかったらどうしよう こわい、不安</p> <p>心理学的「感染症」</p>	<p>マジで!? やばっ! ...らしいよ?</p> <p>社会的「感染症」</p>
---	---	--

未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです…

あなたは大丈夫? こわ~い歯肉炎

<p>健康な歯ぐき うすいピンク色 ひきしまって、ピチピチしている 刺激しても出血しない</p>	<p>歯肉炎のはぐき 赤っぽい はれていて、ブヨブヨしている 刺激があると出血する</p>
--	---

10月29日(木)は、**歯科検診です!**

8時45分から
始まります!

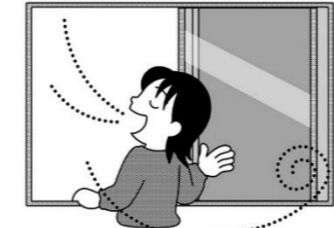
朝の歯みがきを
忘れずにね!



#コロナに負けるな!

がまんの
毎日に
イライラする
ときは…

窓を開けて、深呼吸



こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう!

お部屋の片付け・そうじ



ジョギング・お散歩



軽い運動を続けましょう。



お手伝いもイイね!

マスクを
はずして、

からだを
うごかしたら、**スッキリするよ!**