



HAPPY!

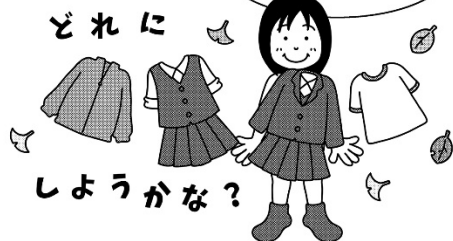
瀬田中学校ほけんだより

NO. 8

2020. 10. 7

衣替えの季節です。
気温にあわせて

気持ちの良い
コーディネートを



暑さがおさまり、過ごしやすい時期になりました。夕方や夜になると、気温が下がって肌寒く感じる時があります。

肌着を着たり、学生服やブレザーを持ってきたりと、自分で調整できるようにしておきましょうね。

10月15日は「^{せかいであらひ}世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切な^{て あら}なの?

ドアノブや^て手すり、
^{つくえ}机やスイッチなど、
みんながさわるところには見えないバイ
キンがたくさん!



手についたバイキンは、
^{くち はな め}口や鼻、目などから^{からだ}体
の中に入って、^{なか はい}悪さを
します。体を守ろうと
する力が弱まってい
ると、カゼをひいたり病
^き気になったりします。

だから、^{て あら}手洗い。
^{せっ}石けんを使って、
つめの間、^{あいだ}手の甲、
^{ゆび}指の間、^{あいだ}手首まで
しっかり^{あら}洗おう。



^{て あら}手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

心の感染症にもご注意を!



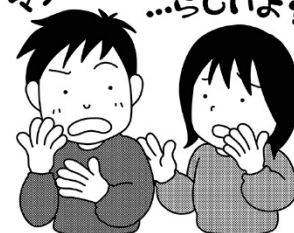
生物学的「感染症」

かかったらどうしよう

こわい 不安

心理学的「感染症」

マジで!? やばっ!
...らしいよ?

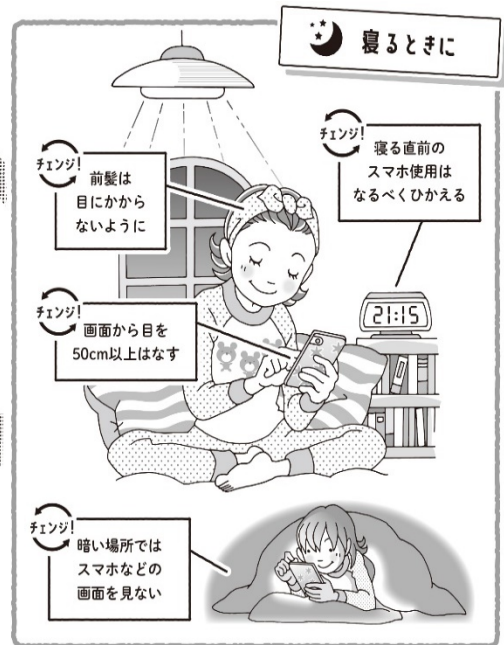
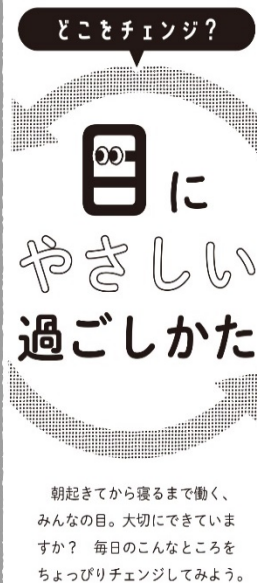


社会的「感染症」

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...

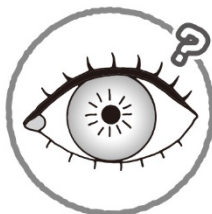


読書の秋、芸術の秋、食欲の秋……。みなさんはどんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり。その先には、きっとわくわくする出会いが待っていますよ。そんなみなさんの〇〇の秋にも活躍しているのが『目』。10月10日は目の愛護デーです。ふだんの生活をふり返って目の健康を守りましょう。

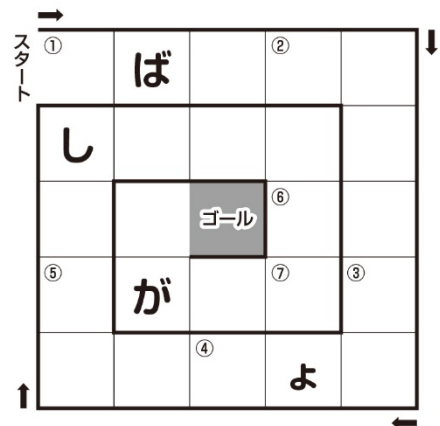


目の健康

しりとりクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えがつながっているよ！



クイズ

- ① ○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に○○○○をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理○○○○機器。買うときは眼科受診を。
- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○○が入って起こる病気。
- ⑤ カメラのレンズにあたる○○○○○○○○は厚みで目のピントを調節。
- ⑥ 目には○○を見分ける^{すいたい}錐体細胞と、明るさを感じる^{かんたい}桿体細胞がある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○○。