はっぴぃ！

HAPPY！

瀬田中学校ほけんだより
NO．６
２０２１．１０．１５

１０月になっても、汗ばむ気温の日が続いています。でも、夕方や夜になると、気温が下がって肌寒く感じるときもありますね。

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

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、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、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になったりします。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。

手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

保護者の方へ

★新型コロナウイルスワクチン接種後の健康観察をよろしくお願いします。

新型コロナウイルスワクチン接種が進んでいる中、接種後の体調不良で早退する生徒が増えています。ワクチン接種後はご家庭での健康観察を続けていただき、体調がすぐれない場合は、無理をせず登校を控えていただきますようお願いいたします。（ワクチン接種副反応による欠席は、「出席停止」扱いとなります。）

また、登校後急な体調不良が起きた場合、学校に提出いただいている緊急連絡先へ連絡させていただきます。連絡先に変更がある方は、学校へお申し出ください。

校外学習等、学校外での活動で体調不良が起きた場合、現地まで保護者の方に迎えに来ていただく場合があります。ワクチン接種後の各種活動への参加は、慎重にご判断いただきますようお願いいたします。

《裏面の答え：上から５行目、向かって右から６番目だけ「あ」》

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？

このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- ☑ 重たい
- ☑ 痛い
- ☑ かすむ
- ☑ しょぼしょぼする
- ☑ 乾いた感じがする

疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。

『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。

『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

見る力を試そう！

仲間はずれはどこにあるかな？

め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め ぬ め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め

サーモカメラを、保健室前廊下に１台設置しました。体温が気になったときは、測定しにきてください。

ただし、保健室・保健室前廊下ではけがや病気の生徒がいるかもしれません。**<u>さわがず、大切に</u>**使ってくださいね。

おまけ