



令和2年10月2日
伊良波中学校保健室

10月の保健目標
目の健康について
考えよう

秋風が心地よく、何をするにも過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋・・・みなさんはどんな秋を楽しみますか？

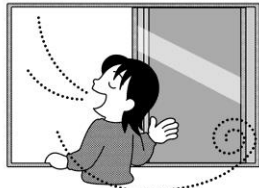
今年は休校もあって大変な1学期でしたが、みんなで協力し合って新しい学校生活様式を作りあげてきました。少し落ち着いて、気持ちを新たに、また次の目標に向かっていくみなさんの健康を今月も見守り、お手伝いしていければと思います。



#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!

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!**

お部屋の片付け・そうじ



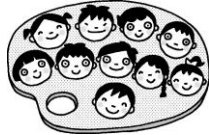
ジョギング・お散歩



今月の保健行事

歯科検診	※朝の歯磨き!
7日(水)	1年生・2年7組・3年7組
8日(木)	2年1組~6組, 未受診者
13日(火)	3年1組~6組, 未受診者
内科検診	※トシパン登校!
21日(水)	2年1組~4組
	地区駅伝登録メンバー
28日(水)	3年1組~4組, 未受診者

みんな色々



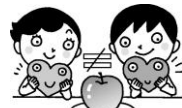
色の感じ方、見え方は、顔や考え方が異なるのと同じように、一人一人異なっています。

目の網膜にある錐体細胞は、赤・青・緑の担当の3種類あり、それぞれの細胞の数などは人によって少しずつ違うためです。

同じ物を見ていてもみんな色々・・・今隣にいる人も、ちょっとだけ自分とは違う世界が見えているかもしれませんね。

授業で色の違いがわかりにくくて困ったりすることがあるかもしれません。友だちと感じ方が違うと心配になることがあるかもしれません。

そんな時は担任の先生や保健室に相談してくださいね。



7月の視力検査で受診を勧められていた人は、眼科で詳しい検査を受けましょう。既に眼鏡やコンタクトで矯正している人も、成長期は、視力も変化しやすいので、注意が必要です。

受診したら、結果は保健室へ提出してください。



生物学的「感染症」

心の感染症にもご注意を!

かかったらどうしよう



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...



度数は合っていますか?



メガネも定期点検を

保護者の方へ

子どもたちが安心して学校生活を送るために、現段階では、お子さまやご家族に心配な症状があれば、状況が明らかになるまでは学校を休ませて頂くようお願いしています。(欠席扱いにはなりません)引き続き、朝の健康観察シートへのサインもご協力お願いします。

また、家族はどうしても共有するものが多かったり、身体的距離や接触時間も長くなったりするものです。ぜひご家庭でも感染にご注意頂き、ご自愛ください。

※裏面もご覧ください →