

すこやか



平成30年10月15日(月)
輪之内中学校保健だより

10月15日は世界手洗いの日

世界では、5歳の誕生日を迎えずに、病気等の理由で命を落としてしまう子どもたちが年間約590万人います。石けんを使って正しく手を洗うことができれば、そのうちの100万人の子どもの命を守ることができるそうです。正しい手洗いを広めるために、日本ユニセフ協会が10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

インフルエンザやかぜなどには、石けんを使った手洗いは、最もお金がかからず効果目のある「ワクチン(予防接種)」といえます。いよいよかぜの流行する季節です。しっかり手を洗いましょう！また、中学生のみんなには、自分だけでなく、周りの人にも正しい手洗いを広めてくれることも期待しています！！

後期身体測定を行っています



後期の測定項目は「身長」「体重」「視力」です。適切に受けましょう。

自分の成長を感じるとともに

今回の身体測定の結果を、4月の自分、1年前の自分、そして産まれたときの自分と比べてみましょう。個人差はありますが、みんなそれぞれに成長していることでしょう。

身体測定期間中、保健室前ろう下には

「いのち」に関する掲示がしてあります。

家族など、周りの人の支えの中でここまで

大切に育てられ成長した「いのち」。

成長を感じるとともに、これからは自分自身で大切にしていきたいと思います。



目薬にやさしい生活をしよう

目の疲れが視力低下につながります。この機会に生活を見直しましょう。

- 前髪が目にかかっていませんか？
- 大字を書くときの姿勢はいいですか？
- スマホやテレビなどは時間を決めて使用していますか？ (30分に1回休憩をしましょう)
- めがねやコンタクトレンズの度数に合っていますか？

※視力が下がってしまった人は早めに眼科を受診しましょう。

