

保健だより



武生第五中学校 保健室

1日の気温の変化が大きい10月は、体調をくずしやすいので気をつけましょう。10月の保健目標は、「目を大切にしよう」です。みなさん、テレビやスマートフォンを使いすぎていませんか。もう一度自分の生活を振り返り、普段から目に優しい生活を心がけていきましょう。

メディアコントロール週間

10月14日(土)から19日(木)までメディアコントロール週間を実施します。カードにある「お家のメディアルール」と「チャレンジする目標」は、必ずお家の人と相談して決めましょう!書き忘れている人がいるので気をつけてください。目は一生ものです。目をしっかり休め、目に優しい生活を心がけていきましょう。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲーム 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

視力検査について

●日時

1年生 10月3日(火)6限目

2年生 10月20日(金)5限目

3年生 10月4日(水)6限目

*メガネを使用している人は、メガネを忘れずに持ってきてきましょう。



いのちのぬくもり体験学習について

10月から1年生で、いのちのぬくもり体験学習を実施します。道徳・保健指導・妊婦体験・育児体験・赤ちゃんとのふれあい会・助産師さんの講習など、様々な時間の中で、「いのち」の尊さや大切さを学んでいきます。この学習を通して、自分の「いのち」だけではなく、他の人たちの「いのち」も大切にできる人になってほしいと思っています。

