

保健室

令和4年(2022年)10月4日

豊中市立第十七中学校



朝晩と日中の 寒暖差に注意!



自分で判断・対応

先週の間接テスト、お疲れさまでした。

今週・来週は、いよいよ体育大会予行・体育大会が

あります。そんな10月は、朝晩の気温と昼間の気温差が10℃前後の日があることも。暑い暑いと言っていたのに、急な冷え込みで体調を崩すことがあるかもしれません。十分注意しましょう。(今まで通りの服装でいた、窓を開けて寝た、等)

学校では、いつもの服装に、はおれるものを着るなど工夫しましょう。また、素足に短か過ぎるパンツやスカートも要注意。十七中は自由服です。自由服の利点を生かしましょう。

のどいた はなみず おなかいた
しんどい だるい...



注

豊中市の予想気温(10月3日現在)

10月	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (水)
最高気温	29℃	24℃	22℃	22℃	24℃	24℃	25℃	25℃
最低気温	20℃	17℃	15℃	15℃	16℃	15℃	16℃	17℃

水筒を忘れずに!!



体育大会当日は、夏日(25℃以上)が予想されています。たっぷり

水分を用意してきてください。汗をふくタオルがあると便利です。

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、活動中に気分が悪くなることもあります。万全の体調を整えておきましょう。

*体育大会予行・体育大会では、その日のみの健康観察カードを前日配布します。当日朝、きちんと検温・体調チェックをして、そのカードに記入してください。

給食の前には手洗いをしましょう!



給食当番の人は、より丁寧に手洗いをしましょう!

2学期から、豊中市の中学校では、給食が始まりました。初日は、どの学年も歓声があがっていましたが、慣れない事でんやわんやしていたかも……。だんだん慣れてきて、スムーズに流れ始めている感じです。保健室に来た人に「給食、どう?」と尋ねると、「家の人、朝少しゆっくりできるようになったと言った。」「汁物があるので、ほっとした感じになる。」とか。「苦手な食材が入っているから・・・(;´∇`)」様々な感想があるようです。

給食当番の人は、配膳や片づけ、ご苦労様です。また、給食配膳員の方が、クラスの給食を1クラスずつエレベーターで運んでおられるのも(エレベーターには1クラス分しか乗らない。)大変だと思っています。(19回+牛乳の運搬)×2

ところで、みなさんは、給食前に石けんを使ってしっかり手洗いをしていますか? 保健委員が石けん液の補充をしています。



石けん液がすごく減っている時とそうでない時がある。

当番を忘れてしまうこともあった。石けんを使って洗ってくれる人がいるので良かった。

石けん液が減っていると、みんな洗っているんだとうれしかった。

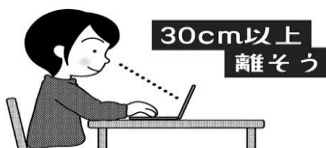
前期保健委員の感想より...



10月10日は目の愛護デー

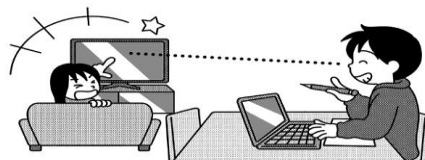
予備のコンタクトレンズを持参しましょう。

明るい部屋で



30cm以上
離そう

1時間くらい近くを見続けたら
10分は遠くを見よう



10月10日は目の愛護デー!

スマホも
タブレットも
1人1台!

生活習慣を
目に優しい

外に出て行動する時間を



定期的に眼科医の
指導を受けよう

