

保健室



令和5年(2023年)10月6日
豊中市立第十七中学校

10月10日は目の愛護デー

パソコンやタブレット、スマホは、私たちの生活に身近なものとなりました。また、普段ゲームをしたり、動画を見る人も多く・・・ますます『目』を大事にしてほしいと思います。あなたは、『目を守る』を意識して、これらの機器を使っていますか？
目が充血したり、目の痛みを感じたら・・・目のSOSです。すぐに目を休ませましょう。



体育大会予行(10日)・体育大会(12日)

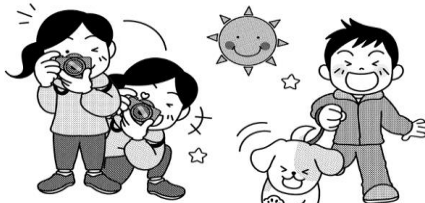
いよいよです。

・・・体調を整えて、体育大会を迎えましょう！・・・

- ・前日は、しっかり睡眠をとり、当日は、朝ごはんを食べてきましょう。
- ・夏用体操服・冬用体操服を着て登校です。(体調により防寒着用可・担任へ申し出)
(当日気温予報：最低気温14℃ 最高気温26℃)
- ・日差しがあるので、帽子の着用も可です。(競技中は脱ぎます。)
- ・必ず、水筒(多めの水分)・タオルを持参しましょう。
- ・手や足の爪は、切っておきましょう。
(自分がケガをしても、まわりの人にケガをさせてもいけません。)
- ・競技の前は、しっかり準備運動をしておきましょう。
- ・のどの調子が良くない人・咳がある人は、マスクの着用を勧めます。
- *急に体調が悪くなった場合、転倒するおそれもあるので、すぐにその場に座りましょう。
- *朝、ふだんと身体の調子が違う時は、担任の先生に申し出ておきましょう。



屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ大きな画面で。



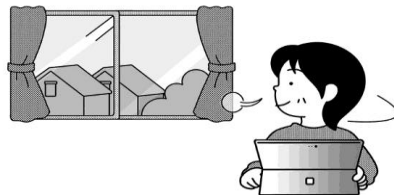
スマホは横使いが おススメ♪

近視が

増えています！

近視予防のために、
やっつけてほしいポイント

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。



手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

睡眠の質が下がります

寝る前のスマホ



電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...

目や脳に
ダメージ

10月15日 世界手洗いの日
Global Handwashing Day October 15



感染症予防の基本は、石けんを使ってしっかり手を洗う事です。コロナ禍が起こった頃は、みんなしっかり手を洗っていましたよね。今は、少しいかげんになっていませんか？ 市内でも感染症での学級閉鎖が続いて出ています。今一度、意識して石けんを使って丁寧に洗いましょう。

(世界手洗いの日：国際衛生年の2008年に、ユニセフなどで定められました。私たちに当たり前にある水やトイレ、食事。世界の中では、それらが不足している地域があります。そのため感染症のまん延等により、多くの小さな命が失われています。手洗いができる環境はとても恵まれているのです。)