ほけんだより10月

令和８年１０月２日
北区立滝野川紅葉中学校
保健室

10月に入り、暑さが落ち着いてきました。”読書の秋”、”スポーツの秋”など、秋は過ごしやすい気候なので、様々なことにチャレンジできます。ですが、気温差が大きい時期でもあります。自分の体調の変化に気を付け、楽しくすごせるようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー



みなさんは、自分の目を大切にできていますか？ゲームやスマホなどを使うことにより目が疲れているかもしれません。

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が４つあるよ。



目のケガを防ごう

思わぬ目のケガを防ぐために、
気を付けるべきことがあります。

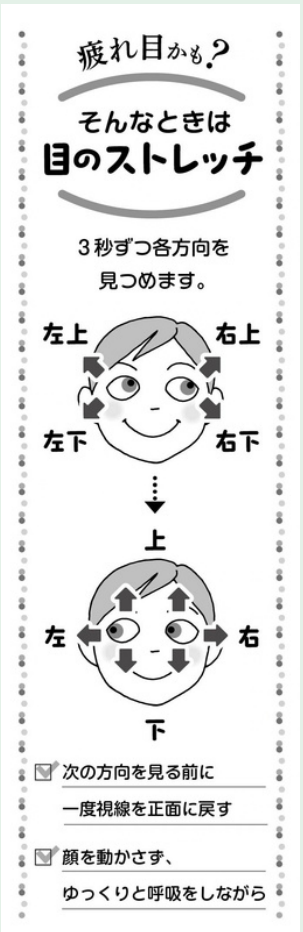


目をケガしたときは、
保健室に来てください。

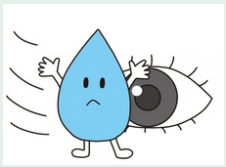
ものを渡すときは、投げない

傘や棒など、先が尖ったものを振り回さない

ボールで遊ぶときは、周囲のひとにぶつからないように注意する



なみだのはたらき



目の乾燥を防ぐ



角膜に栄養や酸素を運ぶ



目に入ったごみやほこりを洗い流す

その他、悲しいときや嬉しいときなど、なみだが出ることがありますね。なみだは、私たちの体に備わっている、すごいしくみの一つです。

インフルエンザ、流行中！



今年は昨年よりも1か月以上早く、インフルエンザの流行が拡大しています。しかし、しっかり対策することで感染を防ぐことができます。

今月は文化発表会も予定されているので、一人ひとり意識して生活しよう！！



東京都保健医療局が9月17日に報道発表した資料を基に Gemini Notebook で作成。

保護者の皆様

インフルエンザにり患した場合、発症日を0日として、5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで出席停止となります。

学校HPに出席停止解除届を掲載していますので、印刷、ご記入いただき、解除後の登校日に学校へ提出してください。