

保健だより

令和5年10月6日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

長かった夏もようやく終わり、朝夕めっきり涼しくなりました。秋は、「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」などと言われ、気候がよく、何をするにもいい季節です。また、「食欲の秋」とも言い、いろいろな食べ物がおいしい頃でもあります。

ただ、季節の変わり目には体調をくずしやすいので注意が必要です。先週頃より、のどの痛みや咳の症状の人がたくさんみられます。朝夕と昼間の気温差が大きいので、「衣服の調節をする」、「夜はなるべく早く寝る」、「朝は早めに起きて朝ごはんをしっかり食べる」など、体調管理をしっかりとして、実りの多い秋にしましょう。



10月の保健行事

- 11日(水) 尿検査
- 12日(木) 尿検査予備日
- 25日(水) 血液検査 9:45~
(2年全員、3年の経過観察者)
- 31日(火) 尿検査二次

※とり忘れのないように
しましょう!

ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる

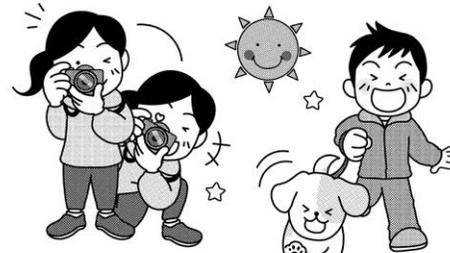


その日の自分の体調をしっかり意識する

注) 9月は学校管理下で起こったケガでの受診が16件もありました。(体育祭練習・部活動・体育の授業など) ケガに気をつけながら、駅伝や秋季大会などに臨みましょう!!

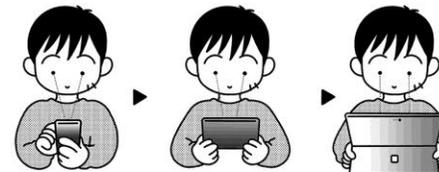
【10月10日は目の愛護デー】

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。

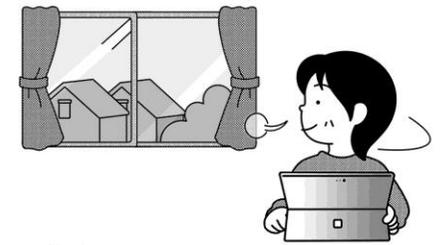


スマホは横使いが おススメ♪

近視が急増!?
コロナ禍で

やってほしいこと
近視予防のために

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♪

7つのまちがいがいさがし

保健室前にカラー版が貼ってあります。(答えも)

