

# ほけんだより

令和7年10月号

大山崎中学校  
保健室 No.6

大阪・関西万博が閉幕しました。

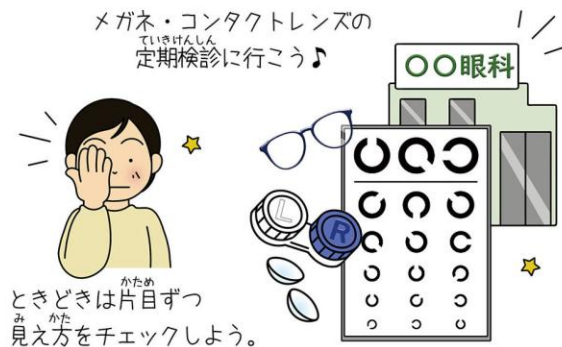
「iPS 心臓」の拍動を見ることができる展示があると知り、医療の未来に希望を感じています。科学の力が、命を支えることにつながっていることに心を動かされます。

同時に、いのちや健康について学ぶことが、自分や周りの人を守る力になることも改めて感じます。未来をつくる第一歩として、毎日の規則正しい生活や休養・食事のリズムを意識しながら、体や心の声に耳を傾けてみましょう。そして、嬉しいことや心配なことなど、自分の思いや気持ちを言葉にして伝えることも大切にしてください。

保健室は、悩みながら少しずつ大人になっていく皆さんを応援しています。



見え方に変わりはありませんか？  
定期的<sup>ていきてき</sup>にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中<sup>むちゅう</sup>になるのもわかるけど、  
たまには遠く<sup>ととお</sup>をながめて休憩<sup>きゅうけい</sup>を！



## 目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血<sup>じゅうけつ</sup>している  
目のまわりが熱<sup>あつ</sup>っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸<sup>む</sup>しタオルで目を温めてあげましょう。