

10月 保健だより

令和元年 10・3

古殿中学校長 相樂正弘

NO7 文責 佐川光子



朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたが、日によって気温の差が大きくなることもあり、かぜをひく人が増えてきました。衣替えにより冬服に切り替わってはいますが、その日の天気や気温に合わせて、下着で調節するなどの対応をして体調管理に努めてください。



10月の保健・給食行事



日	曜日	内容	対象	場所	時間
9/30	月	身体測定・ブラッシング指導	1の1	保健室・1の1教室	2校時
2	水	バイキング給食	3年生	第1集会室	給食の時間
3	木	身体測定・ブラッシング指導	3の2	保健室・3の2教室	1校時
		身体測定・ブラッシング指導	1の2	保健室・1の2教室	2校時
		身体測定・ブラッシング指導	2の2	保健室・2の2教室	3校時
4	金	身体測定・ブラッシング指導	2の1	保健室・2の1教室	2校時

※3の1は、9月18日（水）に実施済みです。

10月10日は 目の愛護デー ◆◆10月の保健目標◆◆ 「目を大切にしよう!!!」

目の健康をチェックしてみよう 赤てはまる項目が多い人は要注意!

<p>●いつもスマホを30分以上連続で使っている</p>	<p>●パソコンなどを使うと目がかわく</p>	<p>●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている</p>	<p>●目が赤く充血している</p>
<p>●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている</p>	<p>●黒板の文字が見えにくい</p>	<p>●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする</p>	<p>●前髪が目にかかっている</p>



【ブラッシング指導】

【感想】

- 歯肉は健康だったので、これからも今まで以上にいいにみがきたいと思います。
- 歯肉と歯の間があまりきれいにみがけていなかったのが、今度からは、今日の授業で習ったことを生かしたいです。
- しっかりと隅々までみがき、ツルツルした歯にしたいです。



【バイキング給食】

【感想】

- すべての料理が栄養を考えて作ってあったと思いました。そして、とてもおいしかったです。感謝しかありません。
- おいしいバイキング給食をありがとうございました。バランスよく食べられてよかったです。どれもおいしかったのですが、セサミトーストがとても気に入りました。作り方が知りたいので教えてください。