

ほけんだより

武庫東中学校
保健室
令和2年10月1日



今年の保健行事

5日(月) 1年生 歯科検診
7日(水) 3年生 歯科検診
*朝食後はしっかり歯みがきをして登校しよう

21日(水) 3年生・1年1~3組 眼科検診
22日(木) 1年生・3年1~3組 耳鼻科検診
26日(月) 3年4~6組・2年1・2組 耳鼻科検診
28日(水) 2年生・1年4~6組 眼科検診
30日(金) 2年3~6組 耳鼻科検診

◆◆◆◆◆ あっという間に・・・気温の変化に注意 ◆◆◆◆◆

風間は暑い時もありますが、朝や夕方は涼しくなり、秋っぽくなってきました。長袖でも少し冷える・・・まもなくそんな日が増えてきて、だんだんと冬が近づいてくるのですね。

油断をするとすぐに体調を崩しやすくなる季節です。このような時期には保健室にも風邪をひき、体のだるさやのどの痛みを訴えて来室する人も増えてきます。

暑いからといって薄着で出かかず、長袖の服も持っていくなど、寒くなった時に着られる服を準備しておきましょう。また、普段から早く寝たり、しっかりと栄養をとり体調を整えておくといいですね。

気温の変化に合わせて 衣服を調節しましょう

▼▼▼気温と衣服の種類の日安▼▼▼

25℃	20℃	15℃	10℃
半袖	長袖	長袖の上着	厚手の上着
10月初めごろの最高気温	→		10月末ごろの最低気温

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。



◆◆◆◆◆ 非接触 赤外線検温計を設置しました! ◆◆◆◆◆

おでこや手の平を近づけると、約1秒で体温を測定できます。

保健室入口横にあります。

朝の検温を忘れた人、保健室で手当てを受けるほどじゃないけど、体温だけ知りたいなという人はどうぞ。精密な機械です。

丁寧に使って下さいね。



どう見えるかな? ふしぎな「目のさっかく」

- 1 たての線と横の線の長さは?
- 2 2つのおうぎ形の大きさは?
- 3 横の線はななめになっている?
- 4 白い線が重なる部分に...?
- 5 2つの丸の大きさは?
- 6 A-Eの丸の大きさは?

※これらの図形を見続けると、気分が悪くなる場合があります。とまどき目をはなして休めをとりましょう。①同じ、②同じ、③全てまっすぐ、④灰色っぽく見える、⑤同じ、⑥全て同じ

理由もなく悲しくなったり、不安になったり、眠れなかったりしていませんか?
不安な気持ちを誰かに聞いてもらうだけでも、心が軽くなりますよ...

だれかに話を聞いてほしい
身近な人に相談できないときは.....

無料の電話やネットで相談できる場所があります

- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ・チャイルドライン 0120-99-7777
- ・子ども人権110番 0120-007-110
- ・「いのちを支える SNS相談」で検索

- ・スクールカウンセラー西本先生 火曜10~16時
- ・保健室 放課後こっそり来ても大丈夫ですよ。
- ・日本のちの電話 毎日16~21時 0120-783-556
- ・兵庫県のちと心のサポートダイヤル

月~金 18時~翌8時30分 土日祝 24時間

078-382-3566