



不動中学校 保健室

朝や夜に“寒い”と感じる事が多くなりましたね。日中との気温差で体調が悪くなる人も多いかもしれません。体も気づかないうちにストレスを感じたり、疲れが溜まったりしてしまいます。お風呂や、ストレッチなど、ゆっくりとできる時間をとり、早く寝る事で、心も体も休めるようにしましょう。

## 👁️ 10月10日は目の愛護 day です 👁️

**勉強するときに**

- チェンジ! 背筋はまっすぐ
- チェンジ! 手もとに影をつくらない
- チェンジ! ノートと目は近づけすぎない
- チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける
- チェンジ! いすに深く腰かける

**どこをチェンジ?**

**目にやさしい過ごし方**

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか? 毎日のこんなところをちょっとチェンジしてみよう。

**寝るときに**

- チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ! 前髪は目にかからないように
- チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

### 耳鼻科健診があります

日時：10月1日（木）13：30～  
対象者：1年生全員＋2,3年生の有症者

耳鼻科健診が終了すると、今年度の予定している定期健康診断はすべて終了となります。受診のお勧めの手紙が配付された場合は、早めに病院へ行き、治療してもらいましょう。  
受診後治療のお手紙は学校へ提出してください。

## 保健給食委員会で 啓発ムービーを作成しました。

保健給食委員の案から、新型コロナウイルス感染症予防の啓発ムービーを作成し、朝会で全校生徒に披露しました。



紙芝居で、新型コロナウイルス感染症予防を伝えました。

**アルコールの消毒方法**

- ① 消毒液を手のひらにのせる
- ② 両手背にこすりつける
- ③ 指の付け根をこすりつける
- ④ 親指を反対の手でこすりつける
- ⑤ 手の甲をこすりつける
- ⑥ 手のひらをこすりつける
- ⑦ 手のひらをこすりつける
- ⑧ 手のひらをこすりつける
- ⑨ 手のひらをこすりつける
- ⑩ 手のひらをこすりつける

**3密**  
密閉 密集 密接

**せけん**  
で  
しっかり  
洗おう!!

内容や構想を考え、絵も手書きしました!

“Wash Your Hands” のダンス動画で、手洗いの方法を伝えました。

ダンスが  
そろそろ  
たくさん練習  
しました!

