

ほけんだより

家の人にも
見せましょう



10月

2020. 10. 1

津田中学校保健室

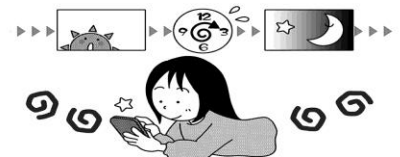
朝晩が涼しくなり、過ごしやすい季節となってきました。一日の中でも気温差があるので、服装を調節して体調管理をしましょう。引き続き、規則正しい生活を続け、勉強・読書・運動などに積極的に取り組みましょう。

県内では、新型コロナウイルス感染者が減少し、とくしまアラートも引き下げられましたが、これまで通り3密（密閉・密集・密接）をさけ、マスク着用・ソーシャルディスタンス・手洗い・消毒などの基本対策を続けていきましょう。

○10月10日は目の愛護デー！

心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？

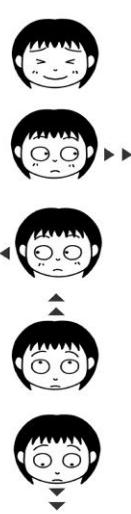


たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして
目にかからないように



部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

○10月15日は、世界手洗いの日！ ゴッシーの歌で手を洗おう♪

世界では、5才のたんじょう日をむかえずに命をおとってしまう子どもが年間約590万人います。石けんをつかって正しく手を洗うことができれば、そのうちの100万人の子どもの命を守ることができるそうです。正しい手洗いを広めるために、日本ユニセフ協会が10月15日を世界手洗いの日と決めました。

津田中学校では、給食の前に「あわあわゴッシーのうた」をかけています。手洗いは、感染症対策の中でもとても大切なものです。心の中で歌いながら、丁寧に手を洗いましょう。

Q 石けんをしっかりあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。



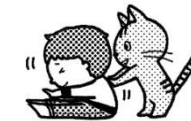
○津田中 健康力アップ作戦にとりくもう！

19日～23日

10月は、19日～23日の5日間、「運動」に取り組み、健康力をアップさせましょう。

10月の目標 「1日1回、30分の運動をする」をめざそう！

☆運動習慣をチェックしてみましょう (参考:中学生・高校生の運動指針)



- 徒歩で通学している
- 週に3日以上、1日10～30分程度の持久力を高める運動(ウォーキング・ジョギング・水泳など)ができています
- 週に2日程度、10～30分の筋力を高める「筋力トレーニング」ができています
- 運動時などに1回5～30分の柔軟性を高める「ストレッチ」ができています

☑が全部に入るように、意識的に運動を取り入れていきましょう！

運動の効果

- 肥満・動脈硬化・糖尿病などの生活習慣病の予防
- 心臓・肺・骨・筋肉・血管の発達
- 緊張・ストレスをやわらげる



中学生の時期は、特に持久力や筋力が発達する時期なので、これらの力を高める運動を続けるように、自分の生活に合った運動メニューを考えて1日30分を目標に実施していきましょう。

健康力アップ作戦では、トレーニングメニューを参考資料として配ります。自分でメニューを組み立てて取り組んでみましょう。

健康診断関連のおしらせ

10月の予定	5日(月)	耳鼻科健診(1年)	13:15～
	9日(金)	耳鼻科健診(2年・3年抽出者)	13:15～



かわぶち耳鼻咽喉科 川淵 崇 先生

*2・3年は、4月の保健調査で「耳鼻科」項目にチェックがあった人に実施します。

耳そうじをしておく
*無理のない程度に

耳鼻科健診で今年度の定期健康診断はすべて終了です。精密検査・要受診などのお知らせは、その都度発行しておりますが、まだ受診していない人もいます。早めに医療機関を受診して検査や治療を受けておきましょう。