

ほけんだより



令和7年(2025年)10月1日発行
第7号
篠路西中学校 保健室

朝晩の気温が下がってきました。最近ではセキやのどの痛みと、おなかの痛みや吐き気で欠席や早退する人が増えました。手洗いなど感染症予防対策を継続しましょう。

創西祭の練習が本格的に始まっています。準備や作業・練習ではケガなく集中して取り組みましょう。素晴らしい行事にできるかは、皆さん次第です。お互いを思いやる空間・環境を作り上げていきましょう。



隅々まで洗って
きれいな手

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。

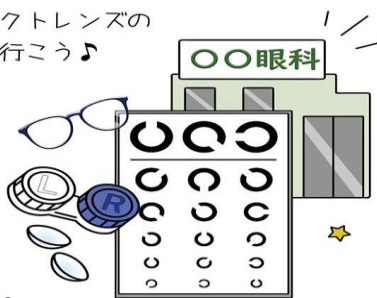


見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



10分おきに5m以上先を見よう。

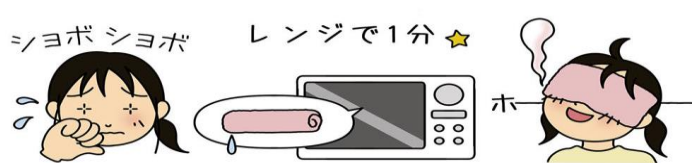


目の愛護デー

にやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
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！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

～創西祭準備のポイント～

- ◎ダンス練習前にストレッチ
- ◎道具は正しく集中して使う
- ◎練習・作業場所では、まわりをよく見て行動

声をかけあって、
けが防止 (▽)/

作業するときは、
すわって道具を使う

くつのヒモは
しっかり結ぶ！



ケガを防ごう

めざせ最高のパフォーマンス

ストレッチを十分に！
アキレス腱・足首など



創西祭の準備が本格的に始まっています。

当日に実力が発揮できるように、前日までの活動が重要です。ちょっとした気遣いで、ケガや事故を防ぐことができます。

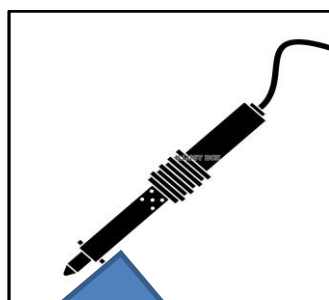
ステージに立つ人も、見る人も一緒に力を合わせて練習や作業に取り組み、素晴らしい創西祭にしましょう！

【発泡スチロールカッター】



発泡スチロールを、熱で溶かして切る道具です。ニクロム線の温度は、 150°C 以上あります。

【はんだごて】(技術の授業で使用します)



金属同士を接合させるはんだ付けの作業に必要な道具。
先端は 300°C 以上あります。

【グルーガン】

(=ホットボンド)



スティック状のプラスチックを溶かして接着する道具です。溶けた液体は 100°C 以上の高温なので、絶対に手などにつかないよう注意。

やけどに
注意！！

もし、グルーガンの溶けた液が手などについてしまったときは、すぐに流水で10分以上冷やしてください。その時、手についた液は、そのまま冷やしてください。冷やしたら保健室へ来てください。