

ほけんだより


令和2年(2020年)
10月7日
札幌市立常盤中学校保健室

9月が終わり、寒い冬へと近づいてきましたね。みなさん、体調は崩していないでしょうか？新型コロナウイルスもまだ注意が必要な中、これからインフルエンザが流行してくる季節になります。体調管理にはさらに気を付けましょう。



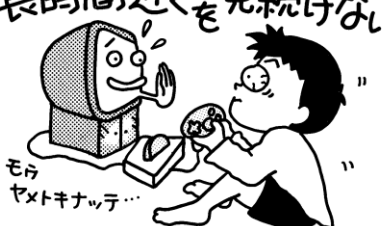
<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p>  <p>早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンもたっぷり！</p> 	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p>  <p>湿度は70%前後 温度は21~24℃</p>
--	---	--

10月10日は
目の愛護デー



~目にやさしい生活心がけていますか?~

長時間近くを見続けられない



モラヤメトキナッテ...

正しい姿勢で勉強しよう



ねてるの?

前髪、目にかかるといい?



どこ見てるの?

バランスのとれた食生活



目にいいのはビタミンA・B1・B2

たまにはゆっくり



遠くをながめて...

9月17日に尿検査がありましたが、10月からは1学期に実施できなかった健康診断が始まります。各検診の前には、ほけんだよりで検診の受け方、注意点をお知らせしていきますので、よく読んでから検診を受けるようにしましょう。

お知らせ

学校では、毎年1年生に「色覚検査」のお便り(申込書)を配付し、希望した生徒を対象に色覚検査を行っています。検査は11月に実施する予定です。2,3年生でも色覚検査を受けることができますので、希望される方は保健室までご連絡ください。

ドライアイ あなたは大丈夫?

パソコンやスマホなどで目を使いすぎ、目が乾いた感じがすることがありませんか? 涙が不足したり質が変わることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。進行すると目の表面に傷がついてしまい、痛い、見えづらい、開けづらいなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。おかしいと思ったら早めに眼科を受診してください。とくにコンタクトレンズを使っている人は要注意です!

