

ほけんだよ!

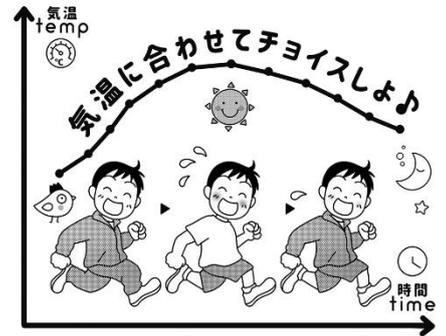


2024. 10. 1
鳥越中学校保健室

やっと気温が下がり、秋の訪れを感じますね。今年は本当に長くて暑い夏でした。部活でも熱中症気味になったという人がたくさんいましたね。酷暑の中でよく頑張ったと思います。きっと一回り成長できましたよ。

3年生は夏休みから準備してきた運動会、おつかれさまでした。ダンスとても感動しました👏🍁秋からは受験勉強において全力疾走ですね!

涼しくなってきたとは言え、もちろんまだまだ水分補給も忘れずに。生活リズムを整え、体調管理をお願いします。



視力検査

10月7日(月)

2限: 1年生
3限: 3年生
4限: 2年生

メガネがある人は必ず持って来てね!
両目B以下の人には受診おすすぬ通知をわたします。

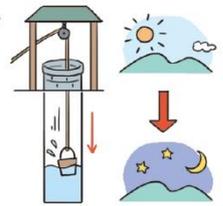
あっという間?! 気温の変化に 注意

『秋の日はつるべ落とし』という言葉をご存じでしょうか。“つるべ”とは、井戸の水をくむために吊してある水桶のこと。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくというたとえです。

実際に、夏の頃に比べるとずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさを感じられるようにもなりました。衣服も半袖やノースリーブから、そろそろ長袖を用意したほうがいかな…と、みなさんも感じているかもしれません。



これからどんどん気温が下がってきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、1日の中で急に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気(気温)予報をチェックして、気温差によるかぜや体調不良を予防したいですね。



読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という句が元になっていて、秋の夜長は過ごしやすく、明かりをつけて読書をするのに適していることから「読書の秋」という言葉が普及していったそうです。



食欲の秋

夏バテしていましたが、実り豊かな食材のおかげで食欲が戻ってきそうです! 果物も野菜も美味しい季節なので、食べたことがないものにも挑戦してみは!?



スポーツの秋

気温が下がったので動きやすくなり、熱中症の心配も激減しました。雪が降る前に外で思いっきり運動をしましょう!

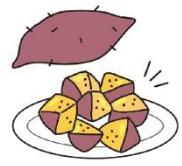


“しょくよくの秋” 食べもの ミニクイズ

Q1 どんなことも成功には長い時間が必要という、くだものを使ったたとえで『もも・くり3年、かき〇年』という言葉があります。かきは何年?
①5年 ②8年 ③10年



Q2 さつまいもで作る、甘くておいしい「大学いも」。“大学”という名前はどこからつけられた?
①さつまいもの名前
②レシピを考えた人の名前
③大学生にはやったから



Q3 さけ(しゃけ)は秋になると、海から生まれた川にもどり、卵をたくさん産みます。では、さけの卵はどれ?
①かずのこ ②たらこ
③いくら





10月10日 目の愛護デー

年々、視力低下の子どもが増加しています。学校でもGIGA 端末を使用することが当たり前になりつつあるので、家でも学校でも目は長時間ブルーライトにさらされ疲労が蓄積している状態です。たまに、電子機器から目を離し、遠くの自然を見つめるなど、意識的に目を休ませてください。温めるのも血流が良くなるので効果的です♪

目とせいをまもる！ スマホ・ゲーム とのつきあい方

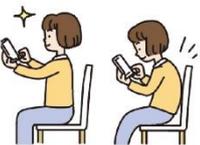


スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする



「寝ながら」
「ねごぜ」をさける



ときどき
やす
む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときは
使わない



目と画面を
ちがづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ！



ぜんぶわかる？ 目のことわざ

①～⑥の()にあてはまる言葉を入れて、それぞれのことわざの意味をA～Eから選びましょう。めざせパーフェクト！

①目は()ほどにものを言う



②()の目にも涙



③()から目薬



④目から()へ



⑤目の上の()



- A. どんなに怖い、冷たいと思われている人でも、時には優しい面を見せることもあるということ
- B. 回りくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること
- C. いつも気になってうとうしいもの、目ざわりでじやまなものこと
- D. 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ
- E. 判断力が優れ、物事に素早く反応できる様子。頭の回転が速いこと

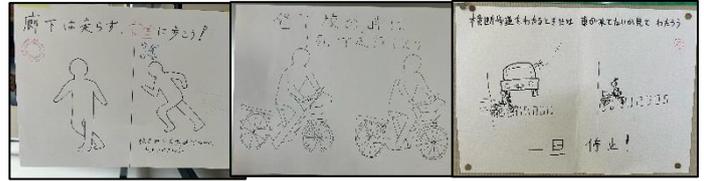
(こたえ) ①…口、D ②…鬼、A ③…二階、B ④…鼻、E ⑤…たんこぶ、C

保健委員会の活動

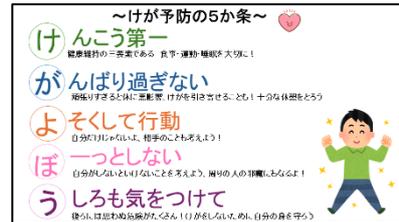
9月の保健目標
ケガを
予防しよう

前期保健委員会の最後の活動となりました。半年間楽しい時間を本当にありがとう！みんなとても頼りになりました♡

1年生：校内ルールと交通ルール



2年生：あいうえお作文



3年生：鳥越中学校安全マップ



eco プロジェクト 第3回 回収結果 過去最多の 1,101 個！



夏休みの間も集めてくれてありがとう！

前期保健委員会での回収は今回で最後ということで3年保健委員が代表して鳥越市民サービスセンターに

5月から集めた **2,120 個** を届けに行きました。

みなさんの協力が世界中の困っている人を助けるんだなあと思うと感慨深いです。

後期保健委員会になっても

どうぞよろしくお祈いします！

