

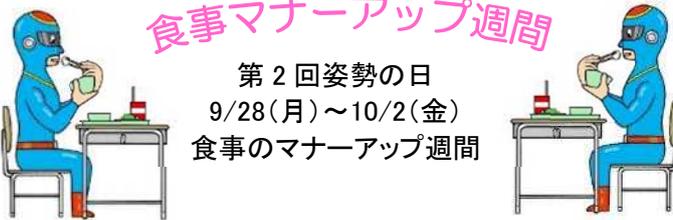
ほけんだより

令和2年10月
宇都宮市立上河内中学校

耳を澄ますと虫の声が聞こえてきます。さらに、みなさんの合唱練習の歌声やピアノの音色が聞こえてきます。秋ですね。

秋といえば読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋。勉強にも集中して取り組める季節です。

朝晩と日中の気温差に注意し、健康に気をつけて秋を楽しんでください。

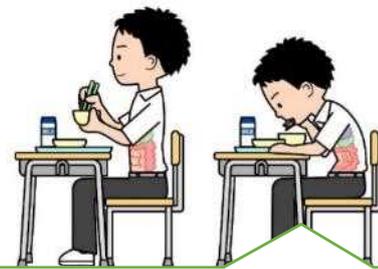


食事マナーアップ週間

第2回姿勢の日
9/28(月)~10/2(金)
食事のマナーアップ週間

9月28日から10月2日は、上河内中「食事マナーアップ週間」です。給食のマナーについて、チェックしてみましょう。

- ① 配膳前、石けんで正しい手洗いをしましたか？
- ② 配膳のとき、自分の席で、話さないで待てましたか？
- ③ 給食中、話さないで、よい姿勢で食べましたか？
- ④ 給食中、お椀やお皿を持って食べられましたか？
- ⑤ 片付けのとき、残したもの、ごみ、食器を丁寧に片付けましたか？



悪い姿勢で食事をすると、胃腸の働きが悪くなり、消化不良を起こすことがあります。どうも胃腸の調子がよくないという人は、食事の姿勢を見直してみるとよいでしょう。

正しい姿勢で健康に過ごそう！ 健康委員会



10月15日は世界手洗いの日



正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗いです。

上中のみなさんは、正しい手洗いが定着したように思います。清潔なハンカチを忘れずに持ってくるようにしましょう。





近くの文字、見えていますか？

学校では「遠くを見る視力」を検査しています。しかし「遠くが見えても近くが見えにくい」人もいます。

近くが見えないことによって、学習や運動に影響を与える可能性があります。

近くを見る視力の低下が疑われる場合は、一度眼科を受診してみてもいいでしょうか。

判断のポイント

- ・ 本を読む時、字を書く時に顔をかなり近づける。
- ・ 行を飛ばしたり同じ箇所を何度も読んだりする。
- ・ まばたきが多かったり、目をこすったりする。
- ・ 細かい作業を集中してできない。
- ・ 目を細めたり、横目で物を見たりする。
- ・ 漢字などの文字を正確に書くことができない。
- ・ 球技が苦手。など

私（岡田）は老眼になってしまったようで、細かい文字が見えにくくなりました（T-T）
でも、老眼鏡をつくったので安心です(^▽^)/

薬正しく使ってサポートを



体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」の用量を守りましょう。

決められた時間に飲む

食前 食事の1時間～30分前

食後 食事のあと30分以内

食間 食後2時間後くらい

就寝前 就寝する30分くらい前



もし忘れてしまっても、
2回分を飲むのは絶対にダメ！



レッツ・チャレンジ！
7つのまちがいがし



↑↑↑ 答えは上河内中のHP「R2 保健だより10月」をご覧ください！

