

ほけんだより



令和5年10月

上河内中学校



「^{ひゃくぶん}百聞は^{いっけん}一見に^し如かず」ということわざを知っていますか？ 「人から何度も聞くよりも、一度実際に自分の目で見た方が確かである」という意味です。人間が受け取る情報のうち、8割は視覚からの情報です。それほど大切な目です。大切にしてくださいね。



上河内中学校姿勢の日

第3回 9月28日(木)

目を大切にしよう！

健康委員会



目の愛護デー

10月10日

スマホ・ケータイ宮子ルール徹底週間

10月16日～22日

近年、子供の近視は世界中で増加していますが、スマホやタブレット、ゲーム機などを、長時間、近くで見ていることが一因ではないかと考えられています。

近視だと将来、網膜剥離や緑内障などの目の病気になるリスクが高まるそうです。

近視の発症と進行を予防するためには、スマホやタブレットの使い方のルールを守るとともに、熱中症や紫外線の対策をしながら、1日2時間は屋外で過ごすとよいそうです。

また、健康診断で低視力を指摘された人、黒板の文字が見えにくい人、目の異常がある人は早めに眼科を受診しましょう。

10/16～10/20 校内読書週間

～本は心の栄養です～



上中図書館に、目に関する本のコーナーを作っていただきました。

10/18は「ノースマホ・ノーゲームデー」です。

秋の夜長、スマホやゲームから離れて読書を楽しんでみてはいかがでしょうか。ストーリーを楽しむのもよし、知識得るのもよし。

養護教諭からは、生き方のヒントになる本をご紹介します。↓↓↓

『私とは何かー「個人」から「分人」へ』
平野啓一郎/講談社現代新書

一緒にいる相手によって、自然と態度を変えているときがある。どれが本当の自分なのだろうと悩んだことはないだろうか。

そんな疑問の答えのヒントになるのが、一人の人間「個人」は、実はもっと小さな単位の「分人」の集合体でできているという考え方だ。

「分人」は、相手との相互作用の中で生じるので、相手によって態度が変わっても、すべて「本当の自分」であるということだ。そう考えると気が楽になる。

反抗的なあなた、素直なあなた。すべて本当のあなたなのだ。

10月17日～23日は薬と健康の週間

薬は正しく
使いましょう！



飲む時間を守ろう。



飲む量を守ろう。



薬はあげない・もらわない。



水かぬるま湯で飲もう。



毒

と

薬

表裏一体



「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」

— スイスの医学者 パラケルスス

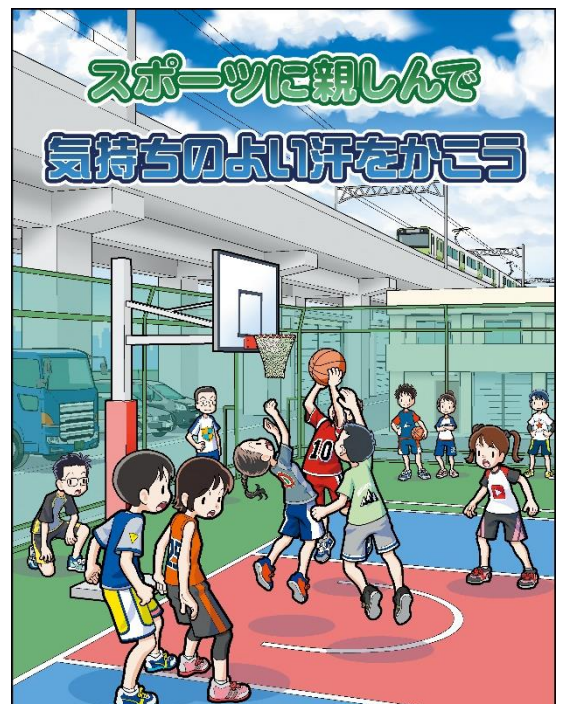
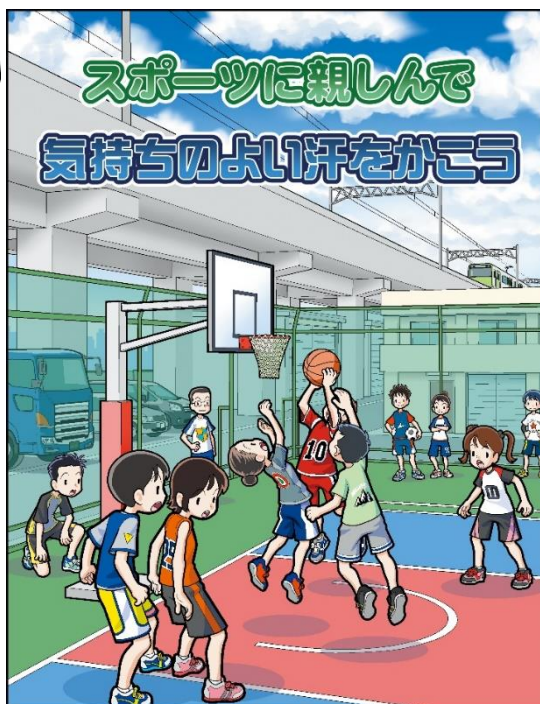
手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得させるものです。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決まられています。きちんと守って使用してくださいね。



レッツ・チャレンジ！
7つのまちがいさがし



↑↑↑ 答えは上河内中学校全校クラスルームか HP の「R5 保健だより 10 月」を見てください！

まちがいさがし 答え

