



附属中保健室  
令和4年10月

ようやく暑い夏が終わり、過ごしやすい季節になってきました。秋は日々の気温差が大きく、体調を崩す人も増えています。「バランスのとれた食事」「質のよい睡眠」「適度な運動」を心がけ免疫力を高めましょう。

また、感染症予防であるマスク着用・こまめな手洗いも引き続きお願いいたします。



### 保健室で飲み薬は渡せません



### 薬と健康の週間

友達から頭痛薬などの痛み止めをもらって飲んだことはありませんか？症状が似ていても原因が同じとは限りません。人によっては体質に合わない場合がありますので、注意してください。また、学校には内服薬は置いていませんので、常備薬がある人は自己管理をお願いいたします。

## 10月10日は目の愛護デー

# 大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？  
線をたどって目の声を聞いてみよう。

<p><b>A</b>くん</p> <p>暗い部屋で本を読んでいるよ</p>	<p><b>B</b>さん</p> <p>休憩せずにゲームをしているよ</p>	<p><b>C</b>さん</p> <p>前髪が目にかかっているよ</p>	<p><b>D</b>くん</p> <p>スマホを見るのはやめて早く寝るよ</p>
<p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、 ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれて ありがとう</p> <p>体も目も 休息が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って 乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに 10～15分の休憩をとろう</p>	<p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するときは 部屋を明るくしよう</p>

**色覚検査について**  
希望者を対象に色覚検査を実施します。後日、希望の有無を確認し、個別に検査を実施します。ご家庭で希望の有無を話し合っておいてください。よろしくお願いいたします。