



ほけんだより

竜一附属中
令和5年10月

今年の夏は猛暑日が多く、9月まで暑さが長引きましたね。ようやく過ごしやすい季節になってきましたが、秋は日々の気温差が大きいので、体調を崩さないよう気をつけて過ごしましょう。

感染症に要注意!!!

9月以降、茨城県でもインフルエンザの集団発生が報告されています。インフルエンザは例年12～3月に集団発生が始まりますが、今年は異例のようです。

インフルエンザとコロナがダブル流行し、同時感染も出てきているようです。

引き続き、自分の体を守るための予防対策、そして人にうつさないためのエチケットを意識しながら、生活しましょう。



10月10日は目の愛護デー



～ 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。

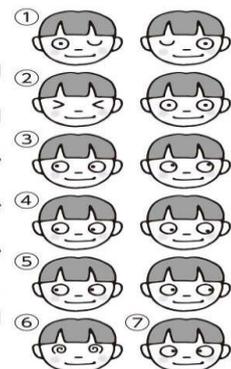
人によっては体質に合わない場合があります。注意してください。

また、保健室に薬をもらいに来る生徒がいますが、学校には内服薬は置いていませんので、各自準備しておきましょう。

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

ゆっく呼吸しながら行うこと。

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。