

ほけんだより 10月

令和元年10月11日 流山市立西初石中学校 保健室

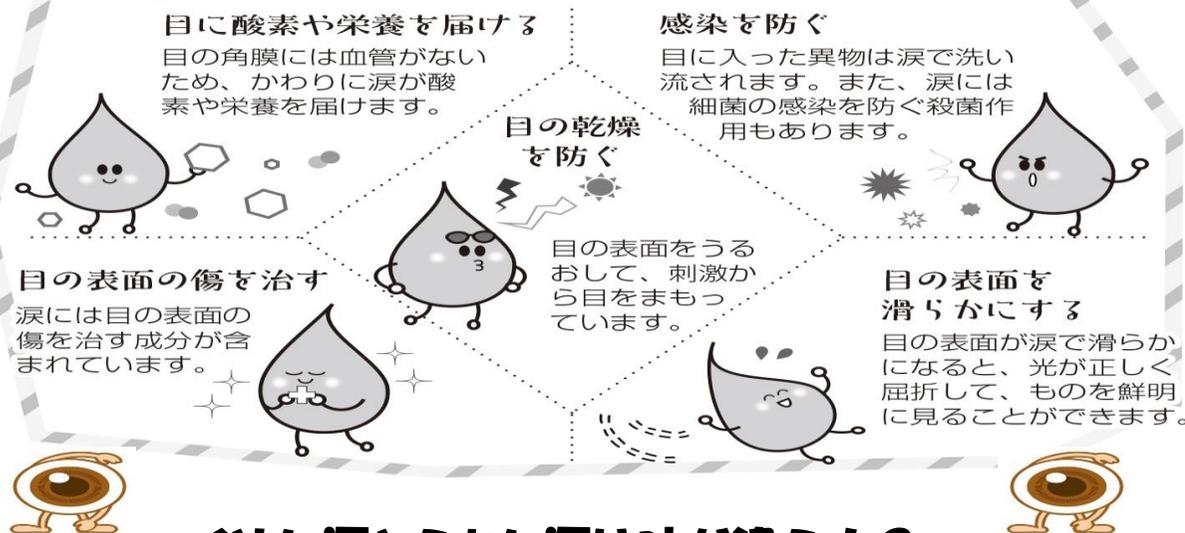
潮祭にむけて各クラスからさわやかな歌声が聞こえてきます。みなさんの歌声が校内に響き渡ると同時に、気温もだいぶ涼しくなり、秋らしさを感じられるようになりました。この時期は気温の変化に身体がついていけないなどが原因で体調を崩すことがあります。潮祭に全力で挑むためにも、手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理に努めましょう。

～10月10日は目の愛護デー～

知っていますか？目の豆知識



涙がでるのは、なんのため??



くやし涙とうれし涙は味が違う!?

くやしい時は「交換神経」が刺激されて涙が出ます。ナトリウムを多く含み、しょっぱい味がします。反対にうれしい時には「副交感神経」が刺激されて涙が出ます。水っぽくてうす味、脂肪分が少なくカリウムが多めの涙です。みなさんが合唱祭で流す涙はどちらになるかな？

「蓄える時」も必要！～お疲れ気味のあなたに贈ることば～



「しんどいな」と思った時、あなたはどのようにしていますか？
「誰かに〇〇って思われたらどうしよう」「やらなくちゃいけない」そんなことばかり気になって、ひたすら頑張っていませんか？
でも、泳げない人に、突然「25メートル泳げ」って言うても無理なこと。気合いと根性だけではどうしようもないこともあるんです。

ジャンプする時は、膝を曲げて力をためるから、大きく跳べる。何かする前には、“あなた自身の力を蓄えておくこと”も大切で必要なことです。しんどい時、つらい時、がむしゃらに頑張るだけでなく、ちょっと一息ついて、体も心も休めてみましょう。あなたが力を蓄えられたら、きっとどんなことでも、あなた自身で乗り越えて行くことができるはずですよ。

～歯みがき選手権の結果～

保健委員会の取組で、10月3日から1週間「歯みがき選手権」と題して、クラスごとに給食後の歯みがきを行った人数を記録しました。上位6クラスには保健委員会から表彰がありました。これを機に、給食後に歯みがきをする習慣をつけましょう！

1位 若潮・2年1組・3年1組 2位 1年1組・3年2組
3位 2年3組

～健康診断結果のお知らせ 提出率について～

	提出済/配布者(人)	提出率
視力	61/139	43.9%
眼科	7/9	77.8%
耳鼻科	60/117	51.3%
歯科	16/54	29.6%

左の表は、本校の10月現在の健康診断における治療率になります。まだ、治療が済んでいない場合は、早めに受診または現在の状況を記入し、提出をお願いします。

経過観察中や了承済みで受診の必要がない場合は、その旨を保護者が記入して提出をお願いします。