

# 保健だより



榎中生徒のみなさん・保護者の皆様へ

【裏面 資料があります】

令和6年10月9日

和泉市立榎尾中学校 保健室

## 10月の健康目標【 目を大切にしよう 】

### 季節に合わせた工夫をしよう

昼間はあたたかい日差しの中に、時折吹く冷たい風が気持ちいい季節です。同時に体調を崩しやすい時期ですね。気圧の変化のためか、朝晩と低い気温のためか体育大会以降からは鼻水・鼻づまり・腹痛などで保健室にくる人が増えてきました。

- ・肌着や上着などの衣服の準備と調節をすすめる。
- ・体を冷やさないような寝具、パジャマを使う。



これからますます気温が下がっていきますので気温差による体調不良を予防しましょう。

### 心と身体疲れていませんか

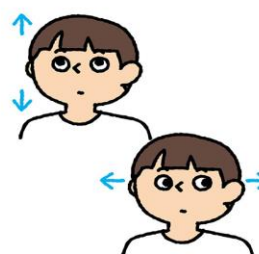
心配ごと…なんだかモヤモヤ…イライラ、つらい、困っている…そんなときには我慢せずSOSを出してください。どんなことでも大丈夫。あなたの気持ちを先生方に伝えてくださいね。書いてくれてもOKです！

今月の保健行事です 16日(水)脊柱側弯症検診(モアレ検査)：1年全員、2,3年の対象者

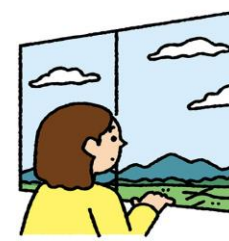
## 【1. 目を休めることを習慣にしよう】

### 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

みなさんも30分間同じ姿勢でいたら疲れますよね。目の筋肉も同じです。

10歩先(約6m)くらい先を見ることで目の筋肉は休まります。

デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

## 【2. 「私は いけません」はっきり断る 違法薬物に負けない勇気】

右のグラフは大麻乱用による少年(20歳未満)の検挙・補導人数です。令和5年と令和元年を比較すると5年間で約2倍に増加していることが分かります。

大阪府警は、『令和5年の検挙数は全国で最も多い状況であり、有害な違法薬物から自分を守るために“3つの勇気”を持ってほしい!』と、発信されています。

### 1つ目は「近づかない勇気」

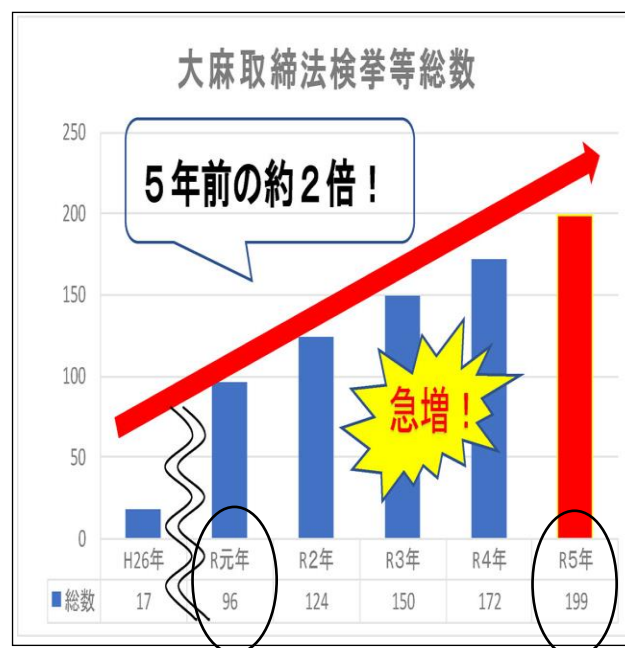
- ・薬物など噂のある人物、グループ、場所に近づかないで。

### 2つ目は「キッパリと断る勇気」

- ・違法薬物に誘われたとしてもきっぱり断りその場から離れて。

### 3つ目は「相談する勇気」

- ・困ったら相談窓口へ。緊急の場合は110番を。



もしも、あなたが友達や先輩などのとても身近な人から、危険ドラッグ、お酒、タバコをすすめられたら、はっきりと断ることはできますか?



●自分なら、どのようにはっきりと断ろうか考えてみよう



★こんな理由で自分を危険にさらさないでください

- ・仲間はずれにされたくない
- ・相手との良い関係をこわしたくない