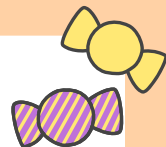


ほけんだより 10月

令和8年10月1日発行
渋谷区立原宿外苑中学校
保健室

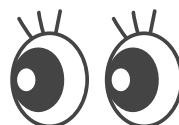


季節の変わり目、元気に過ごそう！

朝晩は少しずつ冷え込むようになり、秋らしくなってきました。秋は過ごしやすい季節ですが、雨が続きたり昼間との気温差が大きいと、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

今月の
保健目標

目を大切にしよう！

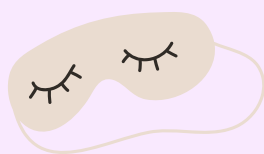


10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画視聴、読書などで近くを見続けると、目に負担がかかってしまいます。今月は、目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で意識してみましょう♪

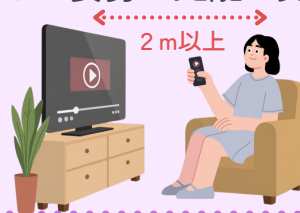


目を大切に
する
4つの習慣

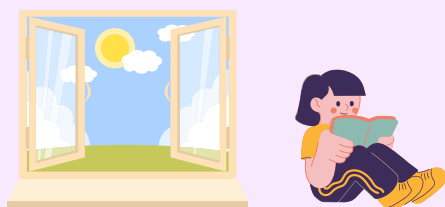
1 目を休ませよう



2 正しい姿勢・距離で見よう



3 明るいところで見よう



4 しっかり寝よう



10月15日は 世界手洗いの日

正しい手洗いの順番をおさらいしよう！

1



手のひら

2



手の甲

3



指の間

4



指先・爪

5



親指

6



手首



保健室より



感染症が流行ってきて
います。体調が悪い時は
無理をせず、おうちで
ゆっくり休みましょう！

