

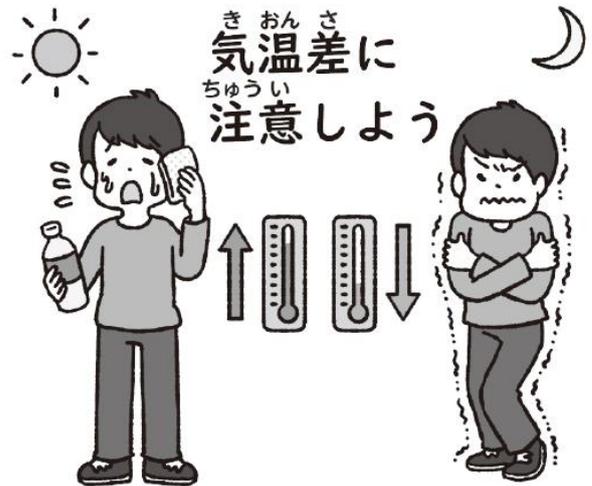
# ほけんだより

10月

2025. 10. 1 石川県立あすなろ中学校 保健室



10月になり、今年度も、もう折り返しです。  
 2学期は学校行事もたくさん予定されているので、学校生活を思いっきり楽しめるよう、  
 体調管理には十分気をつけていきましょう！



特に今の時期は、朝夕と日中の気温差が大きいので、こまめな水分補給や、気温に合わせた衣服の調整も忘れずに！また、夏の疲れがでてくるころなので、睡眠時間をしっかり確保して、体をいたわってくださいね。



季節に合わせてこころもほっと一息



あなたの秋は、どんな秋？

秋は何をするにも気持ちのいい季節です。  
 自分の好きなこと、やってみたいことにぜひチャレンジしてみてくださいね 🎨

そして、ときどき自分自身に「無理してない？」と聞いてみて、自分のペースで、人と比べず、楽しみながらいきましょう・・・♪



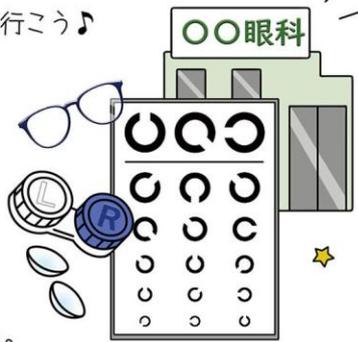
# 目を大切にしていますか？

スマホを使わない—というのが難しい今の時代。頭で分かっているけど、ついつい使いすぎてしまっている目を大切にポイント、紹介します♪

見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、たまには遠くをながめて休憩を！

メガネ・コンタクトレンズの  
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ見え方をチェックしよう。

10分おきに5m以上先を見よう。



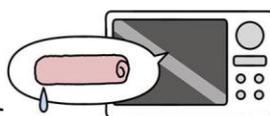
目の愛護デー  
10月10日



にやさしい生活を！



レンジで1分★



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

石川県内では、9月中旬旬にインフルエンザによる欠席等により、学級閉鎖等の措置をとった学校がありました。

手洗い、換気など基本的な感染症対策の徹底にあわせ、十分な睡眠やバランスのよい食生活など健康的な生活を心がけましょう。

10月15日  
世界手洗いの日！

