

ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

R7. 10. 1

10月に入り、暑さが少し和らぎ朝晩の涼しさなどに“秋”を感じることが増えてきました。寒暖差が大きい日も増えてくる時季です。自分の体調の変化に気をつけ、楽しく過ごせるようにしましょう。

自分で 健康 チェック



- ①昨夜はぐっすり眠れた
- ②顔色はいつもと同じ
- ③体の調子はいつもと同じ
(だるさや疲れは感じない)
- ④朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちの人？ それとも先生？ いいえ、自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

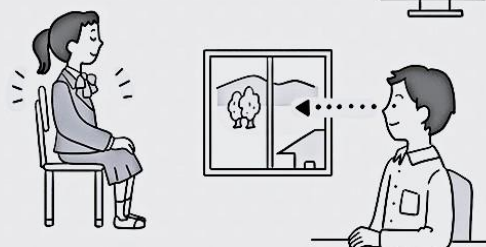
もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか？ 体調不良にならないよう、生活リズムに気をつけましょう。

10月10日は目の愛護デー👁️

（目にやさしい生活をしよう）

ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ とくとき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。

コロナ・インフルなど…いろいろな感染症が流行っています！

はやり目（流行性角結膜炎）になったら

はやり目はアデノウイルスによってうつる病気です。もしも、はやり目になったら次のことに注意してください（お医者さんの許可が出るまで学校はお休みします）。



タオルは家族でも
別々のものを使う



不用意に目に
さわらないようにする



石けんを泡立てて
手をよく洗う

秋の
花粉？

かゆくても、こすらず
洗い流したり、タオルで
目を冷やしたりしてみよう



正しい手当、知ってる？

すりきず

なめる？

上を向く？

鼻血

首をたたく？

打撲

コールド
プレー？

シツ？

ひっぱる？

つき指



短所は長所

自分のことが好き？ それとも嫌い？「ノロノロしている自分が嫌」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」…など、悩んでいる人もいますでしょう。

でも、考え次第で、短所は長所に変わります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は、「慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格」であるとも言え

ます。また、三日坊主な性格は、「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」とも言えるでしょう。

この「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変えると、毎日がグッと楽しくなりますよ！