

# ほけんだより

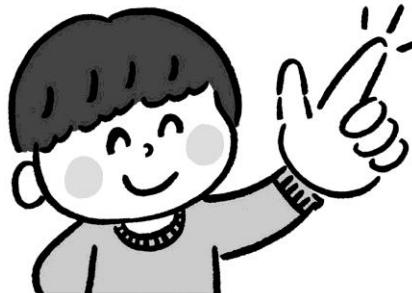
津田学園中学校・高等学校（六年制）

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。

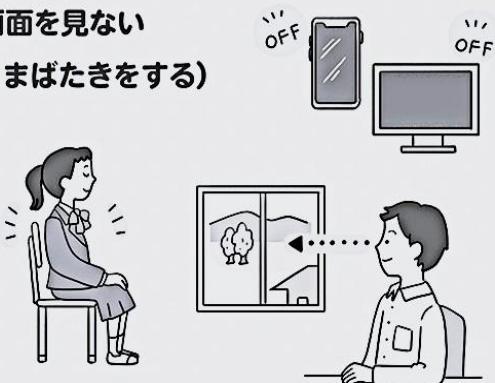
もし、気になることがあつたら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか？ 体調不良にならないよう、生活リズムに気をつけましょう。

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、スマート画面を見ない
- ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- 正しい姿勢で勉強する
- 前髪が目にかかるないようにする
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 夜、寝る前にスマートは使わない
- 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）になつたら

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、はやり目になつ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？

かゆくとも、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？



## 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入る」…など、悩んでいる人もいるでしょう。

でも、考え方次第で、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、毎日がグリッド楽しくなりますよ！

