

ほけんだより 10月

発行日：令和6年10月7日（月）新宮町立新宮中学校

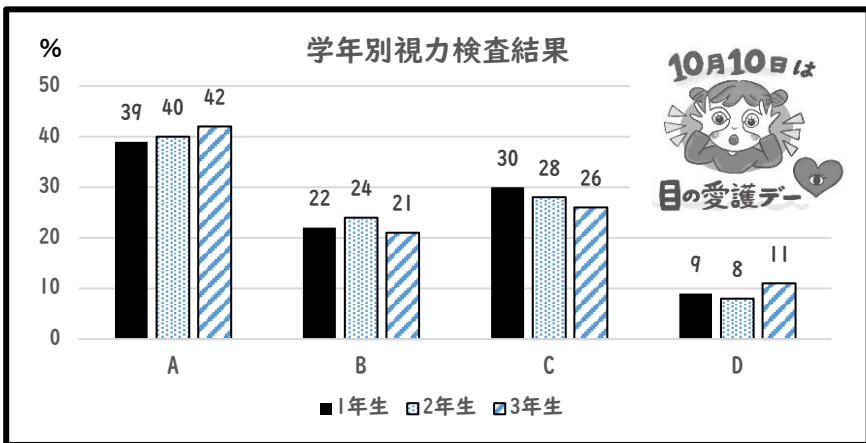
養護教諭：大倉亜咲、田村日向子

ようやく涼しさを感じる季節になりました。この季節は体調管理が難しい時期でもあります。規則正しい生活、また衣服の調整などをして体調に気をつけましょう。

目を大切にしよう 10月10日は目の愛護デーです

みなさん自分の「目」を大切にしていますか？目がしょぼしょぼして見えにくい時は目が疲れている証拠かもしれません。目にも休養が大切です。

さて下の表は4月に受けた視力検査の結果です。



A: 1.0以上	B: 0.7~0.9	C: 0.3~0.6	D: 0.3未満
----------	------------	------------	----------

視力 A 以外 (1.0 未満) の人が約 6 割でした。※福岡県平均も約 6 割。3 年生は他学年に比べて視力 A が多かったです。3 年生は矯正 (めがね・コンタクト) をしている人が多かったことも関係していると思います。視力 D だった人は特に早めに受診することをおすすめします。検査結果は 4 月に配付しています。気になることや質問があればいつでも保健室に来てください。

歯のけがに気をつけよう



今年、歯が欠ける事故が3件ありました。もし永久歯（大人の歯）が抜けたり、欠けたりした場合、全てではありませんが、すぐに歯科受診すると、くっつく場合があります。もし、歯が欠けた場合は捨てずに、欠けた歯を持って受診しましょう。けがには十分気をつけて過ごしてくださいね。



心の相談室より



みなさんこんにちは。心の相談室です。

10月に入りましたね。暑さも落ち着き、やっと秋らしくなってきました。

秋といえば紅葉、芸術、食欲、お月見、ハロウィン…たくさんのイメージやイベントがあると思います。ぜひ、みなさんもこの季節ならではの美しさやおいしさを体験したり、行事などを楽しんだりして秋を満喫してくださいね。

このような秋の楽しさがある一方、季節の変わり目で体調を崩しやすかったり、だるさを感じたりしている人も多いかもかもしれません。そんな時は、心の相談室にゆっくり休みに来てみてはいかがでしょうか。

相談室は、お話ししたり、絵を描いたり…などなど、自分のペースでゆっくりできる場所です。1対1での相談もできますので、担任や学年、保健の先生に「相談したいです」と伝えてみてくださいね。

☆開室日：木曜以外の平日は毎日開いています！

（場所：2階会議室横）

☆利用時間：10分休み・昼休み・放課後（出入り自由）

☆過ごし方：お話・絵を描く・ブロック・パズルなど

（話さず、ゆっくり休むだけでも大丈夫ですよ）

☆担当相談員：井關（月・火）、有田（水・金）

