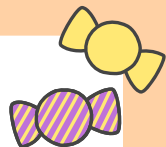


ほけんだより 10月

令和8年10月14日発行
新宮町立新宮中学校
養護教諭 田村・西村



朝晩は少しずつ冷え込むようになり、秋らしい季節になってきました。昼間との気温差が大きく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。

今月は、相談室の白木先生からの話と、裏面には保健安全委員が行ったアンケート結果について委員長がまとめたものを載せています。ぜひ読んでみてください。

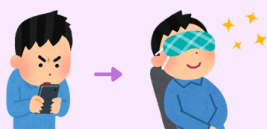
目を大切にしよう！

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、本などで近くを見続けると、目に負担がかかります。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。

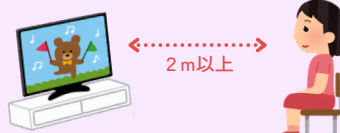


目を大切に
する
4つの習慣

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



心の調子を整えるには？

心の相談員 白木

2学期がスタートして、少し経ちました。溜まっていた夏の疲れが出やすい時期ですが、みなさん元気にすごしていますか？
身体と同じように心の疲れにも注意が必要です。

心が疲れるときに出るサイン



不安や緊張が
高まって
急に涙が出る



いつもより
怒りっぽい
イライラする



人付き合いが
面倒になる



食欲が
なくなったり
寝付きが
悪くなる



頭痛や耳鳴り
めまいなど
がおこる

そんなときに試してほしいセルフケアの方法を紹介します。

取り組みやすい、自分に合った方法を見つけ、ストレスと上手につきあっていきましょう。相談室で休憩したりお話をしたりすることもできます。ぜひ利用してみてください。

※体の不調が続くときは自己判断せず、病院に相談してください。



ゆっくり
お風呂につかる
(39℃くらい)



日光を
あびる



軽い運動
をする



好きなものを
食べる



睡眠を
しっかりとる

心の相談室は4階にあります

休み時間は予約なしで誰でも利用できます



＼待ってます♪／

