

# ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?  
R.7.10.10  
幸田中学校 保健室  
No. 8  
Hello, how are you doing?

10月に入り、長かった夏が終わってようやく秋が来た感じがしますね。朝晩は特に涼しい日も多くなってきました。しかしながら、日中はまだ気温が高くなる日もあり、昼夜の寒暖差が大きくなっています。着る物を調整するなどして体調管理に気をつけましょう。

## <10月の保健目標> 目を大切にしよう



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！



## 10月10日は 目の愛護デー

## にやさしい 生活を！



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。

## 感染症対策には手洗いを！

現在、愛知県では新型コロナウイルス感染症が流行しています。本校でも、多くはありませんが時折感染者が出ています。

また、今年はインフルエンザが例年より早く流行しそうです。東京など多くの地域で、すでに流行期に入っています。愛知県では今のところ流行はしていませんが、今後早い段階で流行する可能性があります。

感染症予防の基本は手洗いです。10月15日は世界手洗いの日。この機会に日々の手洗い習慣を見直してみましょう。



## ～保護者の方へ～

### 色覚検査について

11月に色覚検査を実施します。10月中に、1年生の中で4月の眼科アンケートの「色を見分けにくいことがある」に「はい・時々」と答えた人、健康調査票の「学校での色覚検査を希望する」に○があった人に希望調査の紙を配付します。

また、それ以外の生徒（他学年含む）も希望があれば実施しますので、10月中に担任か養護教諭にお伝えください。

実施場所は保健室で、日時は希望者に後日お伝えします。（放課などの時間に実施する予定です。）