



# ほけんだより

令和6年10月1日  
古河市立古河第二中学校



## 👁️👁️ 10月10日は目の愛護デー 🍷🍷

みなさんは「**老眼**」という言葉を知っていますか？「老眼」は年齢を重ねるとなることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントをあわせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなおじさん、おばさんになるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、**10代**でも似たような症状がでる「**スマホ老眼**」になる人が増えています。

### あなたは大丈夫？チェックしてみよう「スマホ老眼」

- 気がつくともスマホを使っている
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になるとものが見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首のこり、頭痛が以前より強くなった

※1つでも当てはまったら、「**スマホ老眼**」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。



## 「いのちの教育」をしていただきました！

9月11日、古河市役所子育て包括支援課の保健師の方に1年生を対象に「いのちの教育」をしていただきました。産声を実際に聞いたり、赤ちゃん人形の抱っこ体験をしたりしました。この世に生まれてきた確率に驚く様子や、慎重に赤ちゃん人形を抱っこしている姿が見られました。

ぜひご家庭でも、講演会の話をしたり、生徒たちが生まれてきたときの話などを聞かせてあげてください。



夏の暑さもようやく落ち着き、秋らしさを感じられるようになってきましたね。何をするにもよい季節。いろいろなことにチャレンジして、からだにも心にも栄養をあげて、元気に過ごしましょう！



## 「〇〇の秋」あなたはどう過ごしますか？

### 「スポーツの秋」



運動不足で体力が落ちている人もいるかもしれません。暑さも落ち着いてくるので気軽にサッカーに身体を動かしてみよう。

### 「食欲の秋」



暑さがやわらぎ食欲が増！サンマ、栗、柿など旬の食材を味わってみよう。

### 「読書の秋」

秋の夜長といわれます。たまにはスマホ断ちし、本を読んでみませんか？ただし、夜更かしは厳禁です！



### 「芸術の秋」

絵を描いたり、音楽を聴いたり、映画を観たり…。芸術にふれることで、心にも栄養を与えてみてください。



## 10月17日～24日は薬と健康の週間

医薬品は病気や怪我を治すのに役立つ一方、正しく使わなければ健康を損なうおそれがあります。保健室では薬をわたすことはできません。必要な生徒は自分に合う薬を自分で持っておき、体調が悪いときにすぐに飲めるようにしておきましょう。

①飲む時間を守る



②飲む量を守る



③水かぬるま湯で飲む



④友達の薬を飲まない



### ⚠️食物アレルギー実態調査票について

1、2年生の生徒へ9月18日(水)に食物アレルギー実態調査票を配布しました。必要項目を記入の上、**10月3日(木)**までに担任へ提出をよろしくお願いいたします。