

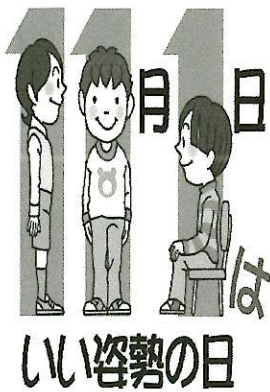
11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず、「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いの込められた「いいよの日」だそうです。人と意見が違うのは当たり前。お互いに受け入れあうのがベストですが、「こんなこと思っているのかな？」と不安に思う時もあるかもしれません。そんな時は信頼できる人に話してみませんか？保健室でもお話、ぜひ聴かせてください。



11月の予定

13日(木)

薬物乱用防止教室 (3年生)



☆ 秋の夜長にご用心！

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足 がもたらす影響 ☆

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力
が下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



手洗いは1,800年前からの習慣！

神 社にお参りする時、

参拝の前に手を洗い、口をすすいだことがあ

る人は多いのではないのでしょうか。実はこれが今の手洗い・うがいの習慣の始まりとされています。

昔、神社にお参りする際は、近くの川で体を洗い清めてからお参りしていたと言われています。

そして日本で最初に疫病が流行り、多くの人が命を落とした西暦250年頃。当時の天皇が神社に手水舎を作り、より効率的に参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそうです。それが、次第に食前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化したと言われています。

約1,800年も前から、手洗い・うがいは感染症予防の習慣として、大切にされてきたんですね。



歯科管理健診を行いました(1年生)

10月30日(木)1年生対象に歯科管理健診を行いました。健診を待っている間、歯のクイズにも挑戦し、成績上位者(下記参照)にはささやかなプレゼントを渡しました。おめでとうございます！

1位 1-1

2位 1-3

3位 1-1

1-2

ほけんしつから ~目を大切にの巻~

1 左、だま 1、2、3、ない！	2 キョロタッチ ◎ 眼球の動きの早さを競うゲーム。	3 視力表C ◎ 普段見ない「2.0」に困惑の声あり。
4 しかし、やはり猛者はいる！！	えーおーい 10m離れたところから、はっきり見える人	5 廊下の掲示物見てくれてありがとう！！ 今日は、姿勢。お試しあれ！