

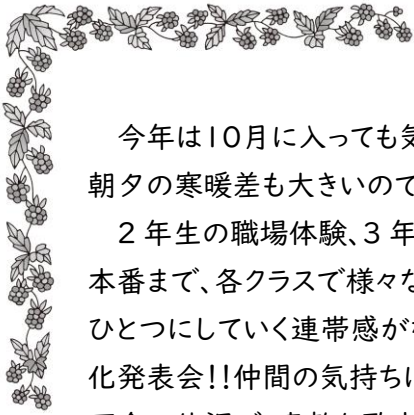
ほけんだより

令和元年10月9日

No.12

八坂中学校

保健室



今年も10月に入っても気温が高い日が続きましたが、そろそろ、体調管理は暑さから寒さへ。秋は朝夕の寒暖差も大きいので、衣服で調節していきましょう。

2年生の職場体験、3年生の修学旅行も終わり、いよいよ文化発表会ですね。練習のスタートから本番まで、各クラスで様々なドラマが起こっていくことと思います。みんなで同じ目標に向かって、心をひとつにしていく連帯感がなければ、目標を成し遂げた時の達成感も味わえません。令和元年の文化発表会!! 仲間の気持ちに寄り添って、お互いを高め合いながら本番を迎えてくださいね。

万全の体調で、素敵な歌声を響かせましょう!!

2020年から スポーツの日



10月の第2月曜日は体育の日。でも実はこの体育の日は1999年まで10月10日と決まっていた。

10月10日は日本で初めて行われた東京オリンピックの開会式の日。これを記念して、2年後の1966年に体育の日は誕生しました。その趣旨は、みんなが「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」です。

そして54年目の2020年。体育の日は「スポーツの日」に変わります。前より楽しそうなイメージですね。また2020年と言えば、東京オリンピック。その開催に合わせて、この年だけスポーツの日は7月24日になるそうです。最初のスポーツの日は、日本中がワクワクしてい



1年生 歯みがき指導

9月12日、歯科衛生士さんと学校歯科医の先生による、歯みがき指導を行いました。

赤く染めだしをして、磨けていない箇所をチェックをすると、磨いたつもりでも磨き残しがある生徒がほとんどでした。舌で歯を触ってみると、磨く前にはザラザラしていた歯が、磨いた後にはツルツルしている・・・という感覚を教えていただき、今後の歯磨きへの意識が高まる、学びの多い授業となりました。



★感想★

- 時間をかけて一本一本ていねいに磨けば、歯と歯ぐきの境目もきれいになることがわかった。歯と歯の間や、歯茎の境目にたまりやすいことがわかったのでこれからは意識して磨きたい。
- いつもは磨けた感じがなくて強くやっていたが、今日は優しくやってみたが、やさしく磨いても汚れが結構落ちていてびっくりした。日ごろから細かいところも気にして歯を磨きたい。

大切に
してありますか？

あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん
暗い部屋で
本を読んでいるよ

Bさん
ゲームをしているよ
休憩せずに

Cさん
前髪が目にかかっているよ

Dくん
スマホを見るのはやめて
早く寝るよ

前が
見えにくいよー
チクチクあたって痛いよー

しっかり休ませてくれて
ありがとう

まばたきの回数が減って
乾いてしまうよー

光が足りないよー
筋肉が疲れるよー

前髪は短く切るか、
ピンで留めよう

体目も
休息が大切だね

1時間おきに
10～15分の休憩をとろう

本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう

