

ほけんだより

2020.10.21
玖珂中学校
保健室
(No.10)



食欲の秋!! 食べることをたくさん考えよう

お弁当の日(11月2日)に向けて、どんな食材を使い、どんな料理を作ろうかなあ。下ごしらえは？調味料は何使う？テスト勉強の合間に楽しみながら考えてみてくださいね。

2年生の保健委員
が司会進行おもて
なしを頑張ります。

2年生の保護者様

来たる10月29日(木) 13:40~開催されます食育講演会の案内が仮題で出ておりました。改めて演題をお知らせします。ご多忙のこととは存じますが、ご参加くださいますようお願いいたします。

『お弁当の日を楽しもう～食の自立に向けて～』

講師：山口県立大学 准教授 園田純子様

1、3年生は聴講
することができませんが

2年生の給食委員がお話
の内容をまとめて他学年にも伝えてくれます。楽しみにしておいてね

落ち着いてスタートできた週明けです。

合唱の秋…後半1週間での成長は目を見張るものがありました。涙したり、イライラしたり、あきらめかけたり…そんな日を繰り返しながら、日に日に心の距離が縮まっていくのがわかるように歌声に表われていきましたね。また、黙想時の静寂とステージ上で表現する時のメリハリのつけ方も印象に残りました。さすが玖中生!!

さて、今日からキツネリ、気持ち切り替えて、勉強の秋としましょうか。幸せだなあ～次々と頑張ることがあるのですから。



目にやさしい生活を してくださいませ

知らず知らずのうちに酷使していませんか。私たちが起きている間中、頑張ってくれている目のことを気遣ってあげましょう。目がかすむ、目の奥が痛いといった症状はありませんか？長時間、画面に夢中になると、まばたきの回数が減り、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。自分の生活を見直してみましょう。



姿勢よく座って勉強



適度な明かりで本を読む



短く切る・ピンでとめる



時間を決めて目を休ませる



十分な睡眠

インフルエンザ予防接種

岩国市では、中学生を対象に2500円の助成が受けられます。すでに病院では受付を始めていますので、早めに接種されることをお勧めします。