

# 保健だより

さいたま市立原山中学校

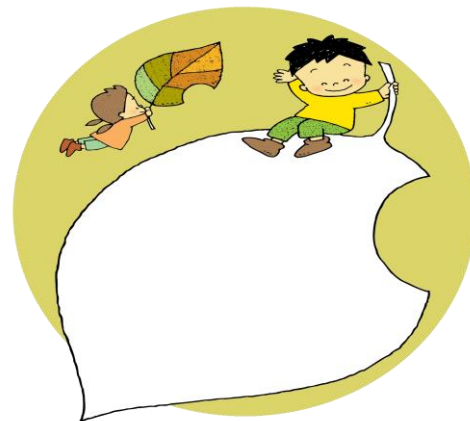
10月号 2023 No.8

長い残暑、ようやく朝晩涼しくなりました。

コロナウイルス感染症、インフルエンザ、風邪の欠席者が見られます。小学校では、インフルエンザの学級閉鎖が増えています。

夏の疲れがでるところです。朝食、睡眠をしっかり確保してください。

体育では、持久走が始まりました。水筒、タオルを忘れずに持ってきてきましょう。



## 9月は最多来室者！

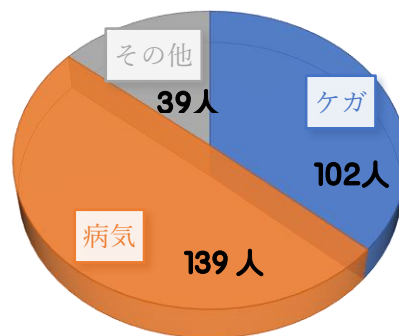
右のグラフより9月は280人の来室者でした。残暑も厳しく、軽い熱中症や朝食抜きの貧血、器械運動の打撲や捻挫が多かったです。

朝食抜き、睡眠不足が免疫力を下げています。

涼しくなった10月は、眠りも深くなり過ごしやすい日々になります。

免疫力を高める工夫をしましょう。

### 9月 保健室来室者



## 1・2年生 保護者の皆様へ お願い

令和6年度より、スポーツ振興センター災害共済掛け金（保護者負担460円）が口座振替になります。口座登録の準備をお願いします。

口座振替に伴い、加入同意書が必要となります。

**加入同意書は、令和6年4月に配付**します。

公会計化への御理解、御協力よろしくをお願いします。

# 10月10日は目の愛護デー

たいせつな目はたくさんものまもられているよ!

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ!

まゆげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。



まばたき

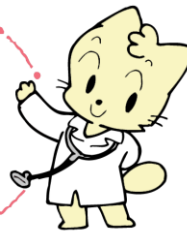
まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ

ないかないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ!目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!



## 校医の今野先生より



コンタクトレンズ使用生徒は、定期的に眼科に受診してください。  
(まぶたの裏に炎症がみられるケースもあるので)

防げたケガ、防げなかったケガを振り返り、来年度に活かしていきましょう。