

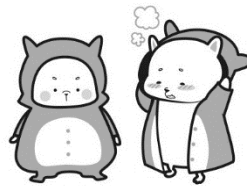
ほけんだより10月

兵庫県立相生産業高等学校
定時制課程 保健室
令和元年 10月号

こんにちは！10月からは、二階堂先生に代わり、高橋がほけんだよりを作成していきます。
よろしくお祈いします＼(*^▽^*)／

夏休みが終わり、1か月が経ちましたが生活リズムは取り戻せましたか？休みモードから学校モードにまだ切り替えができていない人、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、熱すぎないお風呂にゆっくり入ること、寝る前に強い光(スマホなど)を浴びないことを意識してみてください。ちょっとした心がけで生活リズムは取り戻せますよ♪

夏から秋 服装でしようすに コントロールを!



秋は、日々の気温差が大きな時季です。朝夕の気温差が大きく、お天気のいい日は汗をかくほど暑い日もありますが、雨の日には昼間でも寒い日があります。肌着や上着などの服装のコントロールで、学校生活を快適に過ごしましょう。

25℃以上	半そで	
25～20℃	長そでシャツ	
20～16℃	薄手の上着	
16～12℃	薄手のセーター	
12～8℃	薄手のコート	
8～5℃	厚手のコート	
5℃未満	ダウンやマフラー	



10月10日

目の愛護デー



起きてから夜寝るまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

- ① ものの大きさや形 ②色 ③明るさ ④遠い近い などなど
そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで使いすぎていませんか？
普段から目に優しい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。



メガネの雑学クイズ

Q. 元祖メガネ男子の一人は？

- ①徳川家康
- ②織田信長
- ③豊臣秀吉



→答えは①。老眼鏡として愛用していたと言われています。

10月

カウンセリングのお知らせ

- *10/3(木) …稲松先生
- *10/7(月) …浜崎先生
- *10/24(木) …稲松先生
- *10/28(月) …浜崎先生

悩み相談など気軽に利用してください。
希望する場合は保健室か担任の先生まで。