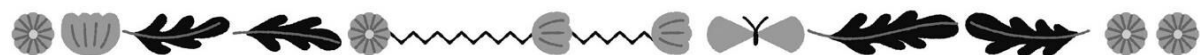




令和7年度10月
島本町立第二中学校
No.6 保健室

夏間はまだまだ汗ばむ陽気ですが、朝夕は涼しくなり、秋らしい気候になってきました。秋といえばスポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋など新しいことを始めるにはぴったりの季節です。文化祭が終わり、気持ちの波が生まれてしんどくなりやすい時期ではありますが、体育祭に気持ちを向けてみる、新しいことを始めてみる、一日の楽しみを探すなど、うまく気持ちを切り替えて過ごせるといいですね♪



「ひとり」の時間を大切にしよう

夏休みが終わって、1か月が経ちました。もうすでに学校のある生活に戻れた人もいれば、まだ少し不安な気持ちが残っている人もいるかもしれません。そんなときは1人で抱え込まずに、自分なりの落ち着く過ごし方を探してみたり、信頼できる人に相談してみてくださいね。

「ひとり」って、悪いことかな？ 友だちと遊んだり、おしゃべりしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてください。

「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりするのも楽しいなど感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。



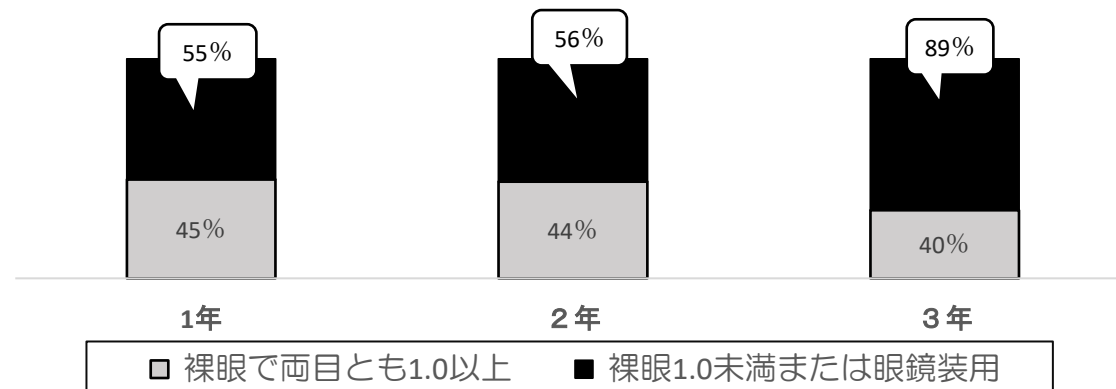
～保護者、ホームのみなさまへ～

体育祭の練習が始まっています。この時期はいつも以上に水分をとる量が増えますので、ドリンクの量は足りているかお子様に確認をお願いします。必要場合は水筒を2本持たせる等、対応をお願いします。（学校の冷水器も使用可能です。）



目の愛護デー 目にやさしい生活を!

二中 裸眼視力(両目とも) 1.0以上の児童の割合



春の視力検査で見えにくかった人には治療勧告書を出しました。その後、見え方はどうですか？ 「最近少し黒板の字が見えにくい。」「前より視力が下がっているかも・・・。」など感じている人は、保健室で視力検査をすることができます。休み時間にはかりに来てくださいね。



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を