



少しずつ涼しくなり、秋を感じる季節となりました。秋は、よく「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」と言われます。みなさんは、どんな秋を過ごしたいですか？おいしいものを食べるのもよし、好きな本をたくさん読むのもよし、何か自分のやりたいことを見つけて、取り組んで、充実した時間を過ごせるといいですね。

そして、10月の行事と言えば、文化祭ですね。合唱コンクールやステージ発表で、みなさんの頑張っている姿を見られるのを楽しみにしています！

10月の保健行事

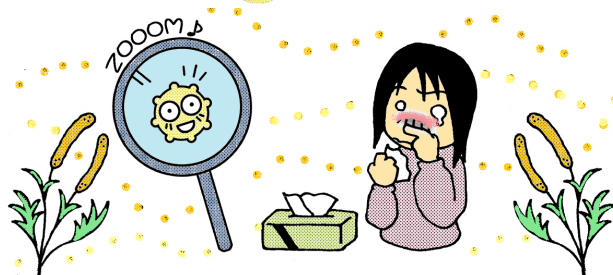
秋の歯科検診



日程	対象者
10月15日(木) 9:00～	1年生
10月28日(水) 13:30～	2年生

※ 1学期の歯科検診で虫歯があるとされたが、まだ受診していない人を対象としています。

秋の花粉症

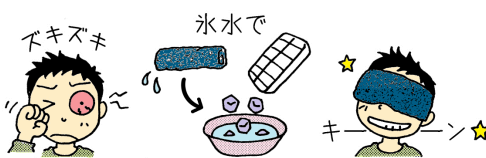


最近、鼻水が出るからと、マスクをつけている人が増えてきました。今の時期は風邪をひきやすい時期なので、鼻水の原因が風邪ということもありますが、実は、花粉症ということもあるんです！ブタクサやヨモギ、スギなど、春と同じように秋もたくさんの花粉が飛びます。症状がひどくなりやすい人は、早めに病院へ行ったり、マスクを持ち歩いたりして対策をしておくといいですね。

10月10日

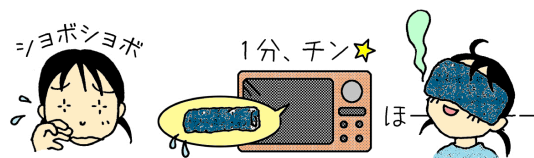
目の愛護デー！目にやさしい生活を！

みなさんは、自分の目を大切にしていますか？目は、勉強したり、テレビを見たりなど、毎日働き続けています。目を使いすぎると、目に疲れがたまり、目のかすみや頭痛、肩こりを引き起こす原因になります。目が疲れたなと感じた時は、こまめに休憩をとるようにしましょう。



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

おすすめ！
目のリフレッシュ
方法



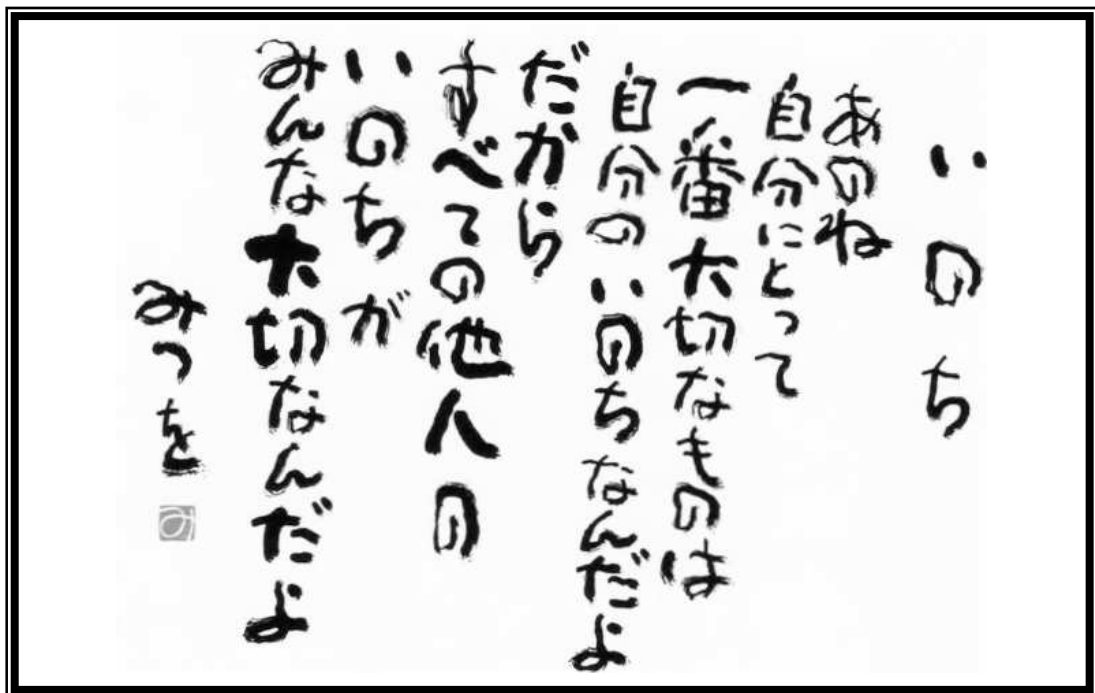
目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

いのちの大切さについて考えよう



みなさんにとって、一番大切なものはなんですか？友達？家族？ペット？お金？もしかしたら、携帯やスマホと答える人もいるかもしれませんね。きっと人それぞれ、答えは違って、中には、大切なものが一つにはしぼれず、たくさんあるという人もいます。でも、実は、世界中のどんな人にとっても、変わることのない、一番大切なものがあるんです。みなさん、何だかわかりますか？

答えは、自分のいのちです。あなたが、今、生きていることがとても大切なのです。毎日を過ごしていると、うれしいことや楽しいこと、悲しいこと、いろいろなことがありますね。毎日が楽しいことにあふれていて、明るく過ごせることがなにより一番ですが、なかなかそうはいきません。授業でうまく発言できなかった、テストでいい点がとれなかった、部活でたくさん練習したのにミスをしてしまった、友達とけんかをしてしまった… など、うまくいかないことがたくさんあります。でも、たとえ失敗したって、うまくできなくたって、今ここで一生懸命生きていること、それこそがなによりも大切なことなのです。つらいことがあったとき、失敗してしまったとき、「自分はダメだ」「自分には価値がない」なんて思わなくて大丈夫。今、ここにあなたがいてくれるだけで十分価値があることです。あなたは、あなたしかいません。大切な存在です。いろいろな壁にぶつかりながらも、今ここで生きている、頑張っている自分に、少しでも自信がもてるとよいと思います。自分という存在を認め、自分らしさを忘れることなく、自分のいのちを大切にできる人になってほしいと願っています。



詩：相田みつを

【お知らせ】

文化祭で保健委員会が、展示発表をします！保健委員さんが一生懸命作成するので、ぜひ見てください！

