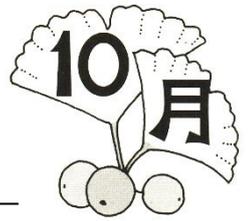


# ほけんだより

令和2年10月2日



No. 10 小笠原中学校 保健室



いよいよダンス発表会ですね。今までたくさん練習してきた成果を、存分に発揮してください！私は皆さんのダンスを初めて見るので、とても楽しみにしています。

さて、10月に入りました。小笠原も朝夕は涼しくなり始め、日が落ちるのも早くなってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。また、学校生活でも後期に入り、心境の変化もあるかと思えます。休む時はゆっくりと休んで、心身ともに、体調を整えていきましょう。

昨年と要領あり！

## インフルエンザ任意予防接種のお知らせ

今年の診療所でのインフルエンザ任意予防接種は、予約制となります！接種を希望する場合は、診療所へ事前に電話等でご予約ください。

また、事前に問診票へ記入し、接種当日に持参する形となります。問診票は診療所だけでなく、中学校にも用意がありますので、ぜひご活用ください。

### 【接種日時】

10月

25日(日)・27日(火)・29日(木)・30日(金)

11月

8日(日)・10日(火)・13日(金)・16日(月)・20日(金)・27日(金)

各日とも

14時～17時



## ～保護者の方へ～

11月2日～6日の眼科専門診療にともない、春に行った視力検査の結果がC(0.6～0.3)以下だった生徒には、再度通知をいたします。受診する場合は、平日午前8時30分～正午、午後1時30分～午後4時の間に、電話にて診療所にご予約ください。

1年生は色覚検査の結果も合わせて通知いたしますので、ご確認ください。

## 《10月の補食・食育内容》

2日(金)昔ながらの焼きプリン      7日(水)ヨーグルト

14日(水)ヨーグルト飲料      19日(月)お弁当の日

～10月の保健目標～

**目の健康を考えよう！**

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活も！



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める