

ほけんだより

令和5年10月5日
No. 9 小笠原中学校



朝夕涼しくなり、小笠原も少しずつですが季節の移り変わりを感じるようになりました。
この時期は、一日の中でも朝や夕方、夜と、日中の気温の寒暖差があります。体調管理に
気を付けて過ごしてください。



診療所専門診療のお知らせ

☆☆☆☆☆☆☆☆



1学期の各検診後におたよりをもらったけれど、受診できていない人はこの機会の受診をお勧めします。専門診療は新型コロナウイルス感染症対策のためすべて予約制です。詳しい診療時間などは10月、11月の村民だよりでご確認ください。

皮膚科	10/1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
	診察	診察	休診	診察		休診	診察
眼科	10/30 (月)	31 (火)	11/1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	
	診察	診察	診察	診察	休診	午前中のみ診察	
耳鼻咽喉科	11/12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)			
	診察	診察	診察	診察			

10月10日は 目の愛護デー

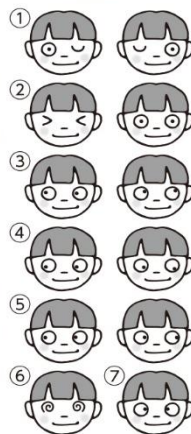


ス マホや本など
近くを長時間
見ていると、目の筋
肉が緊張して凝り固
まってしまいます。
こまめに目のストレ
ッチをして、筋肉を
ほぐしましょう。

やってみよう

目のストレッチ

- ① 左右交互にウイंक……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

10月15日は 世界 手洗いの日

日本では当たり前のように手洗いができますが、世界には石けんやきれいな水が手に入らなかったり、正しい手洗いの仕方を教わるできない国があります。

「世界手洗いの日」は病気から身を守る、もっとも簡単な方法=石けんを使った手洗いを子どものうちから身につけてもらおうとユニセフが取り組んでいるプロジェクトです。ユニセフによると、「5歳の誕生日を迎えられずに命をなくす子どもたちは世界中で年間約590万人。でももし、石けんを使って正しく手を洗うことができたなら年間100万人もの子どもの命が守られる」そうです。自分の身体を病気から守る最も簡単な方法の一つが石けんを使った手洗いです。正しい手洗いができることに感謝をしながら、病気を予防しましょう。