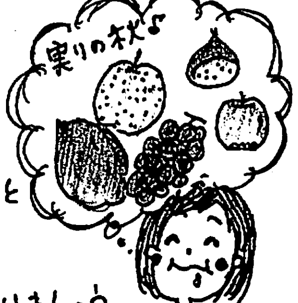
ほけんだより 10月

H.23.10.4

瀬戸市立南山中学校
保健室より



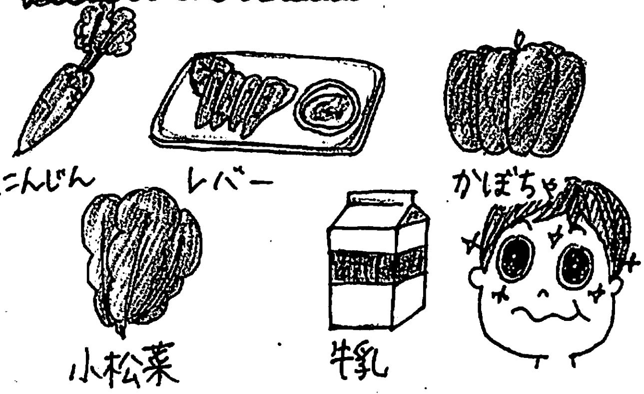
こんにちは。朝・晩が涼しくなりましたね。お腹を出して寝てはいませんか？冷えてしまいますので気をつけましょうね。最近、保健室では、急に39度くらいの熱が出る子が目立っています。「あれ？いつもと違うな…。」と感じたら、熱をはかりに来て下さいね。早目に休んで、早目に治しましょう。

中間テストも近いです。テスト勉強は計画的にして、睡眠をしっかりととりましょう。

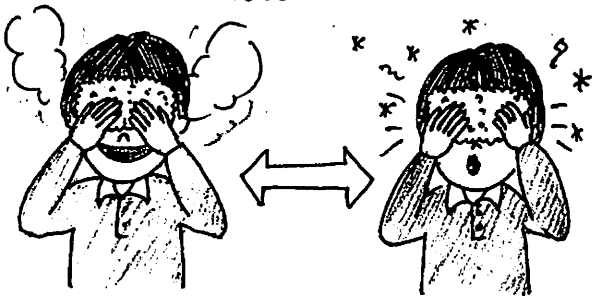
10月10日は目の愛護デー

目の疲れをとる方法、教えます

目によい食べものを摂る

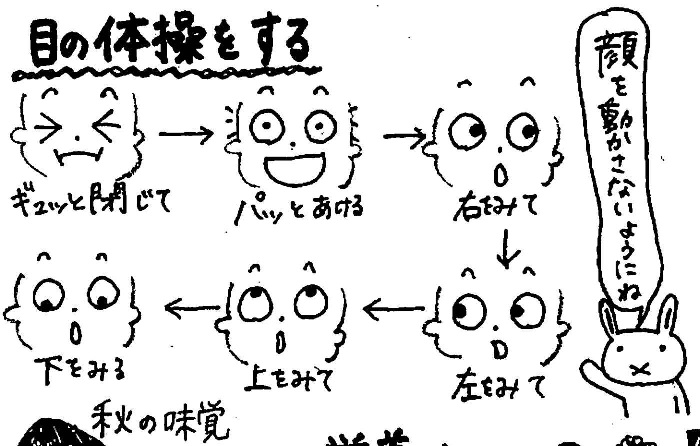


温める・冷やす

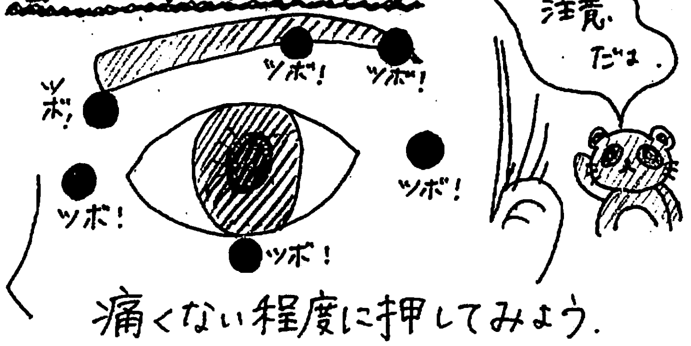


血液の流れが良くなって、目がスッキリ！！

目の体操をする



目のまわりのツボを押す



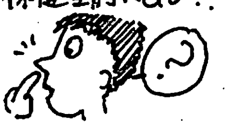
痛くない程度に押してみよう。

秋の味覚
きのこって栄養あるの？

秋になりました。きのこのおいしい季節ですね。ところで、きのこって、カビの仲間だって知っていましたか？（私は知りませんでした。）

きのこは、豊か〜な香り、旨みに加えて、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンD、ミネラルが豊富で、低カロリー！！からだにとって、うれしい食べものなんですよ。さあ、食欲の秋 きのこをおいしくいただこう♫

人体の不思議クイズ ⑤

Q．顔の真ん中に、鼻が突き出ているのはなぜ？？

こたえは保健室前へGO！！