

# ほけんだより 10月

令和5年10月5日  
 関西情報工学院専門学校  
 保健室

10月は体育祭があります。出場する競技は決まりましたか？体育の時間に、体育祭の練習がありますが、運動前には準備運動をしっかりしましょう。また、日頃から体を動かし、その日の自分の体調をしっかりと意識することも忘れずにしてください。



## ～10月10日は目の愛護デー～

メガネやコンタクトのピントは合っていますか？見にくく感じるなら眼科へ行きましょう。

答えは裏です

### ぜんぶわかる？ 目のことわざ

①～⑤の〔 〕にあてはまる言葉を入れて、それぞれのことわざの意味をA～Eから選びましょう。めざせパーフェクト！

① 目は〔 〕ほどにものを言う



② 〔 〕の目にも涙



③ 〔 〕から目薬



④ 目から〔 〕へ



⑤ 目の上の〔 〕



- A. どんなに怖い、冷たいと思われている人でも、時には優しい面を見せることもあるということ
- B. 回りくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること
- C. いつも気になってうっとうしいもの、目ざわりでじゃまなもののこと
- D. 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ
- E. 判断力に優れ、物事に素早く反応できる様子。頭の回転が速いこと

## ～保健室の利用の仕方～

4月号でもお伝えしましたが、間違った利用をする生徒もいますのでもう一度お知らせします。

### ①体調が悪い場合

出来るだけ休み時間に来てください。やむを得ず授業中に保健室を利用する場合、必ず担当教員に伝えてから来ててください。また、早退するかしないかは、担任や保健の先生と相談し決定しましょう。勝手に帰ったりしてはいけません。保健室などで休養する場合は原則1時間までです。改善しない場合は早退、または受診を検討します。

### ②けがの場合

原因や症状を説明してください。歩けない時など以外は1人で来室するようにしてください。

### ③相談

体に関すること、心の悩みなど気軽に相談してください。（休み時間や放課後、時間を設けます。）

### ④保健室に先生がない場合

保健室に勝手に入室してはいけません。職員室に来て、声をかけてください。

### ⑤保健室では静かに

心や身体に様々な事情を抱えた生徒が学年を問わず来室しています。大声で騒いだりすると他の生徒が休まりません。みんなが気持ちよく過ごせるように、保健室では静かにしましょう。

### ⑥保健室の備品について

保健室にあるものは先生の許可なく使用してはいけません。身長や体重を測りたい時は声をかけてください。

答え

①口・D    ②鬼・A    ③二階・B    ④鼻・E    ⑤たんこぶ・C