



保健だより



大府西中学校
保健室
令和7年10月1日

10月10日は “目の愛護デー”

なぜ目が疲れるんだろう…
なぜ肩がこるんだろう…?



見え方に変わりはありませんか?
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を!

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



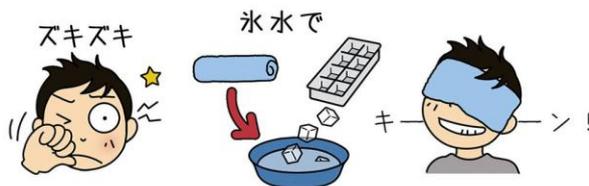
ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



10分おきに5m以上先を見よう。



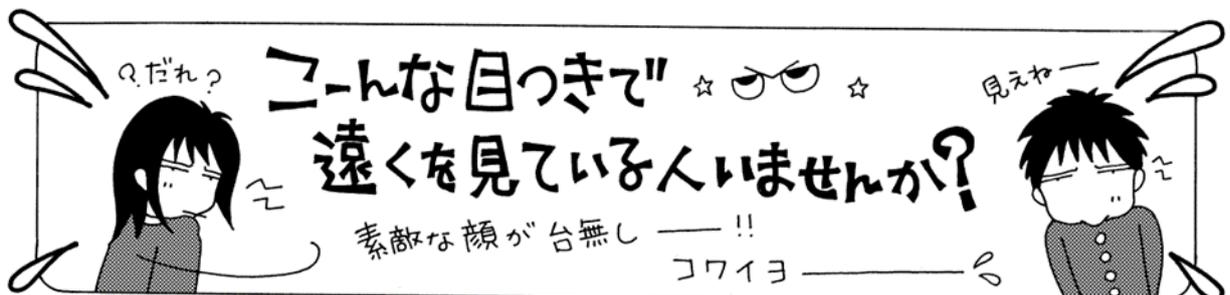
目の愛護デーにやさしい生活を!



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。



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。



10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をめらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う

指先や爪は
反対側の
手のひらでこする



親指や手首は
反対側の手で
握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!

歯科相談について

今年度実施した歯科検診において、

- ・むし歯があると判定された人
- ・むし歯になりそうな歯があると判定された人
- ・軽い歯肉炎があると判定された人
- ・歯肉炎があると判定された人

の中から、まだ歯科医院受診をしていない人を対象に口腔内の経過観察を行います。

対象者には、10月にお知らせを配付します。歯科相談実施日までには歯科受診をした、または、歯科医院の予約をしたことを報告書に記入して、提出してください。提出した人は対象から外れます。報告書を提出していない人は早めに提出してください。

日時：12月12日(金)13:30～(保健室で実施予定)

西中保健室物語 No.4

石黒 扶 三代

右の画像は、私の「宝物」です。私の名前（漢字）がひらがなでできています。そのひらがなをつなげるとメッセージになります。前任校での話になるのですが、ある生徒が、中2の時に書いてくれたものです。この時、私はその生徒の対応に悩んでいました。今の私の対応でよいのだろうか？彼に会えるのはうれしいが、保健室でのやり取りがこの先、彼にとってプラスになるのだろうか？等考えていて、その時の学年主任の先生に愚痴をこぼすこともありましたが、でも、彼に前を向いて中学校を卒業してもらいたい、という思いから考えたやり取りの一つは、文字職人の杉浦誠司さんの「めっせ一字」の解読でした。パズルの得意な彼は、難なく解読していきました。そのため、「それだけすぐに読めるならば、自分でも書いてみたら？」と提案してみました。すると3日後に級訓と学級通信の題を「めっせ一字」で書いてきました。そして、「次に担任の先生と私の名前がめっせ一字ができたなら、作ってほしいなあ」とお願いしてみました。担任の先生のは1週間後、私へのめっせ一字は2週間後にできてきました。学校では、言葉を発しない彼が私に送っためっせ一字。このめっせ一字を解読できたときに私は思わず、泣いてしまいました。彼のお母さんも感動して泣いていました。この仕事をしていて、よかったと思えた瞬間でもありました。この西中でも、そんな思いを経験出来たらよいなあと思っています。さて、このめっせ一字を解読できましたか？保健室の入口扉に杉浦誠司さんの書いた日めくりカレンダーが飾ってあります。そこでもめっせ一字の解読にチャレンジできます。