

保 健 だ よ り　１０ 月 号

２０２６・１０

石岡一高　定時制　保健室

秋分の日を過ぎると、皆さんの登校する時間はあたりが薄暗くなります。自動車からは歩行者が見えにくい危険な時間帯でもあります。相手から見えやすい服装を選ぶなど工夫して登校しましょう。

ようやく暑さが落ち着き過ごしやすくなりましたが、急に気温があがる日もあるかもしれません。こまめに天気予報をチェックし、脱ぎ着しやすい服装で気温差による体調不良を予防しましょう。

《 今月の行事予定 》	10/ 14(水)　防災避難訓練
10/ 2(金)　生活体験発表大会	10/ 21(水)　給食講話
10/ 5(月)　保健講話（1校時）	10/ 23(金)　スポーツ大会
10/12(月)　スポーツの日	10/ 27(火)～30(金)　後期中間考査



10月10日 は 目の愛護デー

夏休み前に健康診断結果の個人通知を出しました。視力検査がCやDだった人は、日常生活や授業に支障がある場合は早めに眼科を受診してください。

A（1.0　以上）　・　B（0.9～ 0.7）　C（0.6～ 0.4）　・　D（0.3　未満）



スポーツ大会があります！

体育の授業でも種目の練習が始まります。ケガの予防で大切なのは普段からの心構えです！準備運動、水分補給をしっかりしてケガの防止や熱中症予防に努めましょう。

