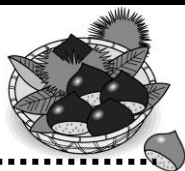


日が暮れるのが早くなり、秋の深まりを感じます。暑い夏の後、そして寒い冬が来る前の、過ごしやすい季節です。読書・芸術・スポーツなど、いろいろなことにチャレンジし、秋を楽しみましょう。



気温差を上手に乗り切ろう！

朝夕は、寒さを感じるようになってきました。昼間は、少し運動すると暑く、朝夕と昼間の気温差が激しい季節です。衣服の調節をし、体調をくずさないよう気をつけましょう。

★ 下着を身に着ける

下着は汗を吸い取るだけでなく、衣服内の気温の変化を防ぐ働きがあります。暑さ寒さにも、強い味方となってくれます。

★ 薄手の服を重ね着する

制服の下に厚手のトレーナー1枚では、暑くなくても脱げなくて困ります。薄手の服を重ねてくると、調節しやすくて楽です。

暑さ寒さは、衣服で調節！ うがい・手洗いも忘れずに！

流行性角結膜炎に注意を！

先月から近隣で流行があり、本校でも数人かかっています。流行性角結膜炎は、感染力が非常に強く（接触感染）、学校感染症に指定されており、医師の指示があるまで出席停止となります。下記の症状が見られましたら、すぐに眼科受診をしてください。また、下記に気をつけて予防に努めましょう。

《症状》

充血、めやに、まぶたの腫れ、異物感 など

《予防》

- ・こまめな手洗い ・目をさわらない
- ・涙やめやにをふくときは、ティッシュペーパーを使い直接触らない。
- ・ハンカチ、タオルは、他の人と一緒に使わない

初めまして！深村富代と申します。産休に入られた藤本先生にかわり、皆さんが健康で充実した学校生活を送れるようお手伝いしますので宜しくお願いします。

2学期に入って、毎日40～50人、多い日は60人を超える人が、何かの症状を訴えて来室しています。さらにその付き添いの人たちも含めると、たいへんな人数です。今は気候もよく、過ごしやすい季節です。これから寒くなり、冬になってカゼが流行すると…今の状態だとどうなるか…想像してみてください。

下の「保健室利用について」をよく読んで、みんなが気持ちよく利用できるように心がけてください。

保健室利用について



保健室は、学校に来てから ケガをしたり体調が悪くなった時に応急手当をする所です。二中生全員の保健室です。必要な人が必要な時に利用できるように、次のことを守って下さい。

1. 休み時間に利用すること。
(急なケガ・急な病気の場合は別。すぐに来て下さい。)
2. 症状の重い人が優先です。
3. 保健室では静かにする。他の人が嫌がることを言わない、しないこと。
4. 勝手に備品を使わない。また、先生の指示に従うこと。
5. 来室者が多い時は、付き添いの人は ろう下で待って下さい。
6. 相談・調べたいことがある時は、放課後に来て下さい。
(身長・視力測定等も放課後。ただし、検査をしていたり、病院・出張等でいない日もあります。その時は別の日に来て下さい。)

★ 保健室へ入ったら、入り口においてある「保健室来室記録票」に、クラス・名前・来室理由などを記入して、伊藤・深村に渡して下さい

保護者のみなさまへ

お子様が、元気に学校生活を送れるよう、睡眠・栄養などへのご配慮をお願いします。