



ほけんだより



志布志高等学校 保健室 令和元年10月7日

厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節。もちろん「食欲の秋」・・・いろいろな食べ物が美味しい頃でもあります。夏の暑さで疲れた心と体を、さまざまな面からうまくリフレッシュしていきたいものですね。ただ、日によって気温の差が大きくなることがあります。その日・そのときの気候を常に意識し、こまめに衣服で調整するなど自分自身で体調管理がしっかりできるようになりましょう。

10月10日は目の愛護デー

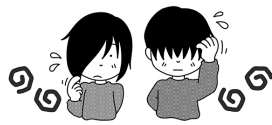
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかっていない？



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？

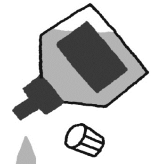


背中ピン!で30cmは離そうよ

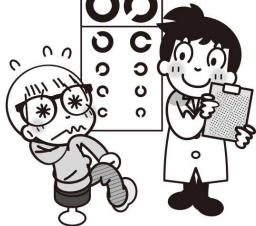
目にやさしい生活

目薬の貸し借りはNGです

「その目薬、貸して!」ともしても人からたのまれたら、どうしますか? 目薬をさすときにまつ毛や目にふれないように気をつけていても、気づかないうちにふれていることがあります。そうすると、自分の目の細菌やウイルスが目薬の中に入って、それを人に貸すことで、その人の目に細菌やウイルスが入ってしまうことがあります。ですから、目薬の貸し借りは絶対にNGです!



度数は合っていますか?



メガネも定期点検を

病院受診は済みましたか?

4月の身体測定の見力検査にて病院受診が必要との結果が出た生徒が34%でしたが、病院受診率が現在1年生...28%,2年生...17.4%,3年生...25.7%です。視力が悪いまま生活すると、さらなる視力低下につながり、頭痛や肩こりなど身体へ症状が出始めることもあるので、早めの病院受診をお勧めします。病院受診を済ませたら、受診結果を保健室へお知らせ下さい!!

***** おもてなしの心 ~言葉の配慮~ *****

日本語ってとっても難しいですよ。 「おもてなし」を表現する日本の敬語。でも、敬語だけではない言葉の配慮というの、時と場合によっては必要です。たとえば目上の人と話すときや、面接での場合適切な言葉を使っていますか!?

ふさわしくない言葉

- ・ごめんなさい。すみません。
- ・了解しました。
- ・ご苦労さまでした。
- ・参考になりました。

適切な言葉

- 申し訳ありません。失礼しました。
- かしこまりました。承知いたしました。
- お疲れさまでした。
- 勉強になりました。

など



日頃から誰に話しをする時も相手の気持ちになって、おもてなしの心を忘れないよう気を付けましょう!