

# ほけんだより 10月号

夏休みと休校期間が続き、なかなか会えない日々が続きましたが、みなさんはどう過ごしていましたか。思うように外出ができず、友達とも会えない状況で、不安やストレスを抱えている人もいるかもしれません。不安やストレスを一人で抱えているのは、心の健康によくありません。周りの大人や、友達にたくさん自分の気持ちを話してください。こういう状況だからこそ、お互いに思いやる気持ちが大切です。あたたかい言葉がけができる心の余裕を持てるようにしましょう。

## 🕒🕒 10月10日は目の愛護Day



### どっち? あなたの「きき目」

みなさんは「右きき? 左きき?」と聞かれたら手や腕、足のことだと思うかもしれませんが、目にも「きき目」があり、スポーツなどでは意識して使う場合もあるそうですよ。

#### きき目の調べ方

- ①数mくらい離れたものをじっと見る。
- ②見続けながら、見ているものを指さす。
- ③そのまま片目ずつ閉じたり開けたりして、はっきりさしているように見えるほうがきき目。

### ほけんしつからのお知らせ



トイレの奥、  
窓側の個室に  
置いてます



「生理の貧困」という言葉がよくきかれるようになりました。そこで、龍ヶ崎市では、女子トイレに生理用品を配置することが決まりました。すでに保護者の方には、市からメールでお知らせが届いていると思いますが、城西中学校では、各女子トイレの窓側の個室に配置します。一人で何枚も持って行かれない、困っているという場合は、保健室にきてください。その他にも、生理のことで悩んでいる人は、一人で抱え込まず、保健室に相談にきてください。