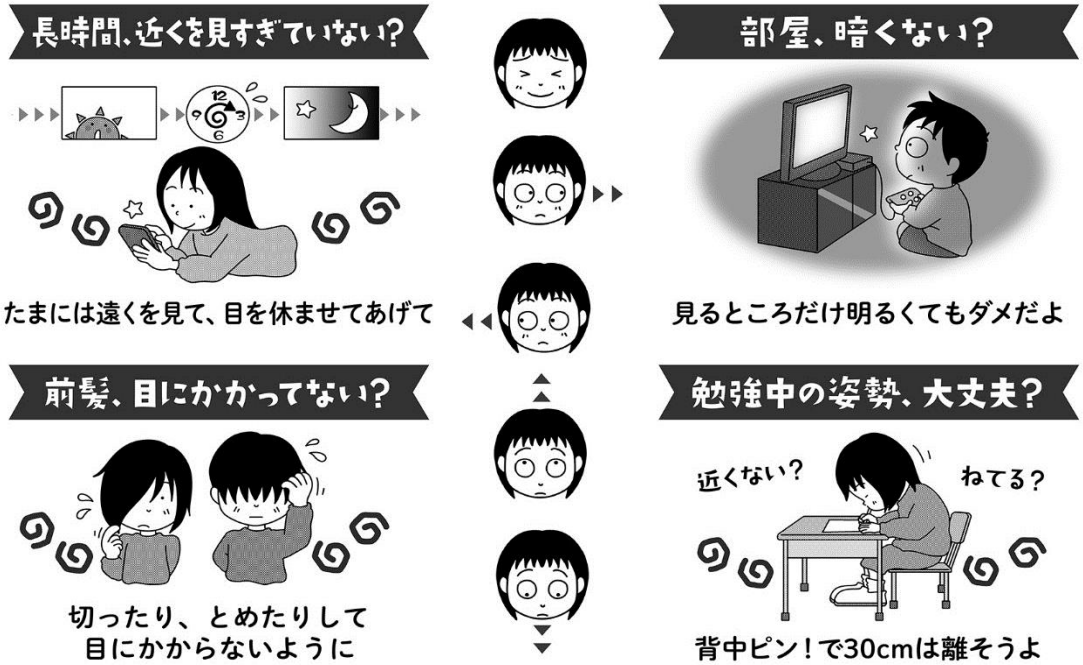
保健だより

令和３年１０月６日
京都市立洛西中学校
保健室　No.８

　朝夕は涼しくなってきましたが，日中は暑く感じることもあります。気象情報などを確認して，その日の気温や体調に合わせて，衣服の調節をしてください。
　「保健だより」のカラー版を洛西中学校ホームページの「配布文書一覧」に載せていますので，ホームページも見てください。

心がけていますか？ 目にやさしい生活



痛っ!! 目のケガ、どうすればいい？

ケース１

目にゴミが入った

　涙と一緒に流してしまいましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法もあります。

ケース２

ボールが当たった

　すぐに冷やしましょう。目の痛みや見えにくさなどの症状があれば早めに受診しましょう

保健室からのおしらせ

　月経や生理用品のことで，不安な気持ちになったり悩んだりしていませんか？ひとりで悩まずに，女性の先生や保健室の先生に相談してください。
　保健室で生理用のナプキン（令和４年３月までの期間，無料）を渡していますので，必要な人は保健室へ来てくださいね。