

# 保健だより10月

令和4年10月19日  
横浜市立横浜吉田中学校  
保健室



気温差が大きい季節です

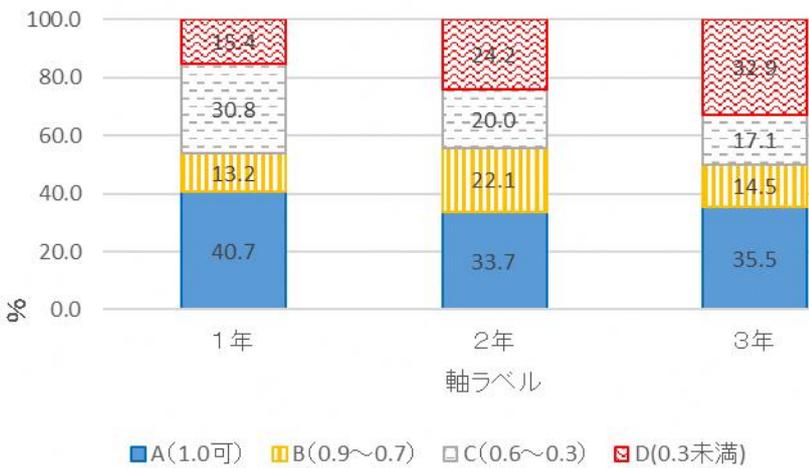
上着で上手に調節しよう  
用上衣来调节温差

文化祭行事、楽しく過ごせたいでしょうか？伝えたいことを生き生きと表現できていたように思いました。この経験もきっと大人になったときの生活に役に立ってくれることとおもいます。

気持ちもふっとひと段落。気が抜けて思わぬ体調不良を起こしている人もいるかもしれません。急な寒さも体調に影響します。衣服の調節など自分で気をつけることはやってみましょう。新しく目標も設定して、それに向けてまた楽しく意欲的に過ごしてほしいです。

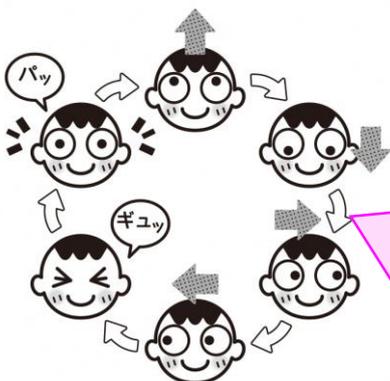
め けんこう き つ  
目の健康に気を付けて  
也要注意眼睛的健康

平成4年度 4月視力検査結果



今年度の結果です。一番前の席でもよく見えない、Dの人が2、3年生で多いです。眼科の医師と相談し、眼鏡などでの矯正で、目を疲れさせないようにしていきましょう。

这是本年度的结果。坐在最前面的座位也看不清楚、2.3年级D的人很多。请咨询眼科医生、矫正眼镜等、不要让眼睛疲劳。



目が疲れる前に、目のストレッチでリフレッシュしてみましょう。視力低下の予防になりますよ！

在眼睛疲劳之前，试着做眼睛保健操来放松精神吧。还可以预防视力下降！

保健室後ろのドアの前に、目の機能の不思議が掲示してあります。見に来てください。（オバケが消えちゃいます！）

在保健室的后门前，掲示了眼睛功能的不可思议。来看看吧。（怪物消失）

しな い しょくいく どうが み  
**市内トップチームの食育動画を見てみよう**  
**看看市内顶尖团队的饮食教育视屏吧**

みぎ  
 右のQRコードで、読み取って、動画を見てください。

プロバスケットボールチームの「横浜エクセレンス」の選手の動画です。

活躍している選手が実践していることを 私たちも実践してみましょう！

給食メニューについても、コメントを付けています。

第2弾は「横浜DeNA ベイスターズ」の選手です。

動画URLはこちらです。



请读取右边的二维码看视屏。

这是一个讲述职业篮球队・职业棒球队选手实践的视频。我们也来实践一下。

视频 URL 在这里。



<< [https://www.youtube.com/watch?v=mJ7rb-5\\_vQ0](https://www.youtube.com/watch?v=mJ7rb-5_vQ0) >>

にゅうしょうさくひん きゅうしょく じつげん  
**いよいよ入賞作品が給食メニューに実現！**  
**获奖作品终于在供餐菜单中被采用！**

さくねんど きゅうしょく にゅうしょう き ねん くみ たぐち  
 昨年度、給食コンクール入賞が決まっていた2年3組 田口  
 あゆみ さんの「コロナに負けない！免疫力アップ弁当！」メニュー  
 が、12月2日（金）に実際の給食となつて配食されます。当  
 日申し込みも可能なので、是非申し込んでみてください。

去年、在供餐竞赛中获奖的2年3班田口步同学的「不输给新冠！提高免疫力的便当！」菜单将于12月2日（周五）作为实际的供餐配餐。可以当天订餐，请务必尝试一下。



ずつう ふくつう きぶんふりょう げんしょう  
**めざせ！Z（頭痛）H（腹痛）K（気分不良）減少！**  
**目标！减少Z（头痛）H（腹痛）K（心情不好）！**

ほけんいいんかい ねんせい ふくつう がくねん ろうか ねんせい  
 保健委員会が1年生は腹痛についてを学年の廊下に、2、3年生は  
 すつう 頭痛についてをクラスごとにポスターを作成して掲示しています。

「なぜ起こるのか」や、「対処法を」お知らせしています。症状を  
 うった 訴える人が少なくなるよう頑張ってくれています。ぜひ、試してみ  
 てください。

1 年級在走廊・2、3 年級在每个班级贴了海报。请一定要试试看。

たいちよう わる  
 体調が悪いと  
 きは無理をせ  
 ず、登校を控  
 えましょう。  
 身体不舒服时不  
 要勉强来学校。