



# はけんのよい10月



No.7 令和7年10月  
物部中学校 保健室

2学期が始まって1ヶ月が経ち、暑さも落ち着いて過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目は、朝夕と昼間の寒暖差が大きいので衣服の調整をして体調管理をしましょう。

◆10月の保健行事

- 6日（月）SC来校日
- 21日（火）SC来校日
- 23日（木）安全点検・衛生検査
- 27日（月）SC来校日



世界手洗いの日



◆10月の保健目標

- 視力低下を予防しよう。
- メディア機器との付き合い方を考えよう—

◆10月の安全目標

- 交通規則の厳守に努めよう。
- 自転車の乗り方に気を付けよう—

## 10月10日は目の愛護デーです。

目を大切にして視力の低下を防ぐために、次の6つを心がけた生活をしましょう。

◆姿勢よく座る



本を読んだりタブレット端末を使用したりする時は、目を30cm離そう。

◆メディアの使用ルールを決める



使用場所や使用時間などのルールを決めよう。また、メディアからなるブルーライトは睡眠の質を下げてしまうため、寝る1時間前からはノーメディアで過ごそう。

◆部屋は適度に明るくする



明るすぎず暗すぎない環境で、勉強や読書、メディアを使おう。

◆休憩をする



メディアを使用するときは1時間につき15分くらい休憩をしよう。

◆髪が目にかかるないようにする



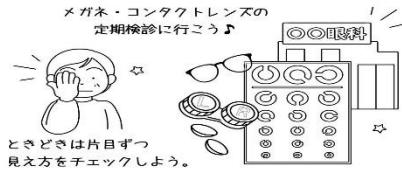
前髪を切ったり、ピンで留めたりしよう。

◆バランスのよい食事をとる



卵黄や緑黄色野菜などのビタミンA、豚肉やブルーベリーなどのビタミンB<sub>1</sub>、納豆や牛乳などビタミンB<sub>2</sub>をとろう。

見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、たまには遠くをながめて休憩を！



## 目 の 瞳護デー

## に やさし 生活を！



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

## 保護者様へ

9月に2学期の視力検査を実施し、結果通知を配付しています。結果をご確認いただき、裸眼視力・矯正視力がB(1.0)未満の場合は医療機関を受診していただきますようご協力を願います。

なお、医療機関受診後は結果を学校までご提出ください。

## 10月17日から23日は薬と健康の習慣

体には病気やケガを自分で防いだり治したりしようとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬です。しかし、使用方法を間違えると、効果がなくなったり副作用がでたりすることもあります。説明書を読んだり、薬剤師さんの説明を聞いたりして、正しく使いましょう。

### ◆薬の用法・用量を守る



### ◆薬は水で飲む



### ◆薬はあげない、もらわない



### 食前：胃の中に食べ物が入っていない時

### 就寝前

起床



朝食



昼食



夕食



### 食間：食事と食事の間（食後2時間を目安）

### 食後：胃の中に食べ物が入っている時

【引用・参考】株式会社日本学校保健研修社 月刊『健』2024年・2025年10月号  
株式会社東山書房 月刊『健康教室』2025年10月号

\*雪原SCの勤務日は、10月は6日(月)、21日(火)、27日(月)、11月は10日(月)、25日(火)です。

\*紙媒体での保健だよりの発信は本年度までとなり、次年度以降は本校ホームページ・eメッセージのみでの配信となりますので、ご了承ください。