

ほけんだより10月

令和8年10月 徳島中学校 保健室 発行

暑さが落ち着き、秋の気配を感じる季節になりました。この時期は朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい頃でもあります。秋の深まりとともに夏の疲れも出やすくなりますので、手洗いうがいはもちろん、早寝・早起き・朝ご飯の習慣を大切に、毎日を元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目は、ものを見るだけでなく、「見ること」を通して、たくさんの情報を受け取る大切な器官です。いつまでも元気な目で過ごすために、普段の生活を少し見直してみましょう。

「急性内斜視」に注意

みなさん、日ごろスマホやタブレット、ゲームの画面を顔のすぐ近くで長時間見続けていませんか？最近、子どもから若い世代にかけて「急性内斜視」になる人が増えています。内斜視とは、右目と左目のどちらかが内側によっている状態のことです。

こんな症状があったらサイン！

- ☑物が二重に見える
- ☑黒目が内側に寄る
- ☑距離感や立体感がつかみにくなる
- ☑目が重い、疲れやすい、頭痛がする



目を守る！今日からできる「4つの約束」

急性内斜視を防ぐために、毎日の生活で次のポイントを意識しましょう。

- ① 画面との距離を「30cm以上」離す（肘をピンと張ったくらいの距離が目安です）
- ② 20～30分に1回はスマホから目線を外し、遠くを見る習慣をつける
- ③ 1日あたりの使用時間を制限する
- ④ 寝ころがってスマホを見ない

10月15日 / 世界手洗いの日



～正しく洗って元気な毎日を過ごそう～

「世界手洗いの日」は、正しい手洗いの大切さを広め、感染症から身を守るために、手洗いを習慣にしようと呼びかける日です。

季節の変わり目は、風邪やインフルエンザなどの感染症が増えやすくなります。

「手洗い」のタイミングとポイントを見直し、感染症を予防しましょう。

どんなときに手を洗う？

- ・外から帰ってきたとき
- ・ご飯や給食を食べる前
- ・トイレに行ったあと
- ・掃除をしたあとや、外で遊んだあと



手を洗うときのポイント

- ・石けんやハンドソープはよく泡立てる
- ・手の平だけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う
- ・洗い残しがないように、流す
- ・清潔なハンカチでしっかりと拭き取る



自分の機嫌のとりかた

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか？ 楽しい日やうれしい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きた自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はスゴイ♪」など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは、本当に素晴らしいことです。

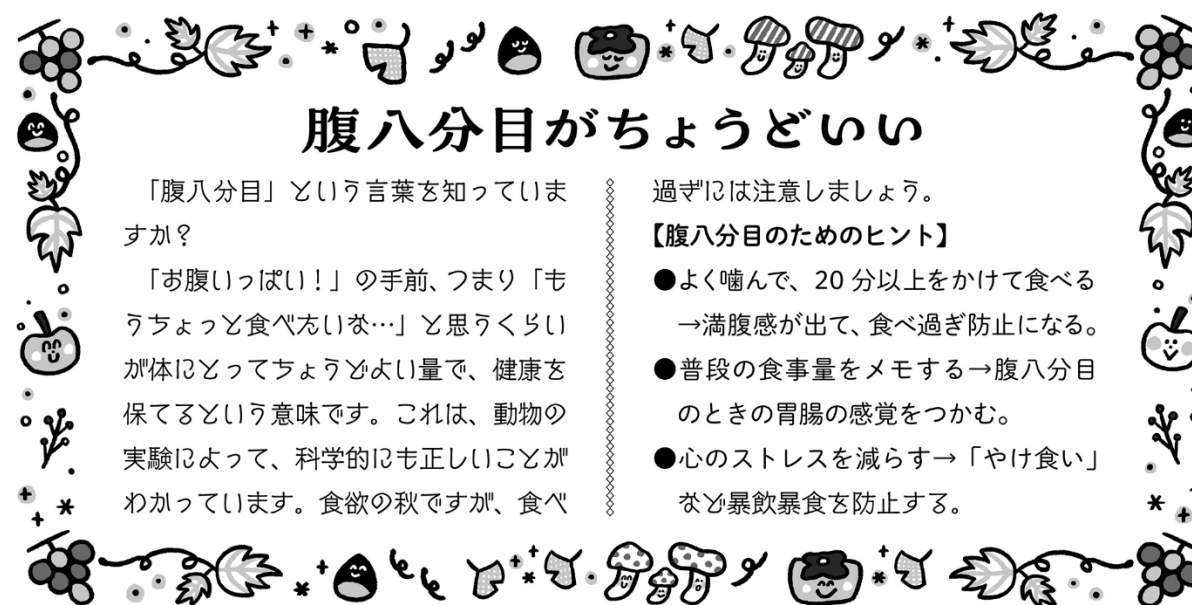


あなたの^め、
つか
疲れていませんか？



病院での受診結果を提出してください

夏休み中に、専門医での受診を済ませた人は、結果を学校へ提出してください。学校での健康診断はスクリーニング検査で、「早期発見、早期治療」につなげるためのものです。そのため、学校での健康診断結果で「要精密」となっている場合でも、必ずしも異常とは限りません。しかし、安全で安心して学校生活を送るためにも、受診がまだの人は早めに専門医を受診していただくようお願いいたします。



腹八分目がちょうどいい

「腹八分目」という言葉を知っていますか？

「お腹いっぱい！」の手前、つまり「もうちょっと食べたいな…」と思うくらいが体にとってちょうどよい量で、健康を保てるという意味です。これは、動物の実験によって、科学的にも正しいことがわかっています。食欲の秋ですが、食べ

過ぎには注意しましょう。

【腹八分目のためのヒント】

- よく噛んで、20分以上をかけて食べる→満腹感が出て、食べ過ぎ防止になる。
- 普段の食事量をメモする→腹八分目のときの胃腸の感覚をつかむ。
- 心のストレスを減らす→「やけ食い」など暴飲暴食を防止する。