

# 保健だより 10月号

令和7年10月  
流山市立西初石中学校  
保健室

猛烈な暑さの夏が終わり、朝晩の涼しさを感じるようになってきました。季節の変わり目は、寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすいです。最近も保健室で腹痛を訴える人が増えています。気温に合わせて衣服を調節したり、シャワーで済まさずにお湯につかったりなど、体を冷やさない工夫をしていきましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

目を大切にして  
いますか？

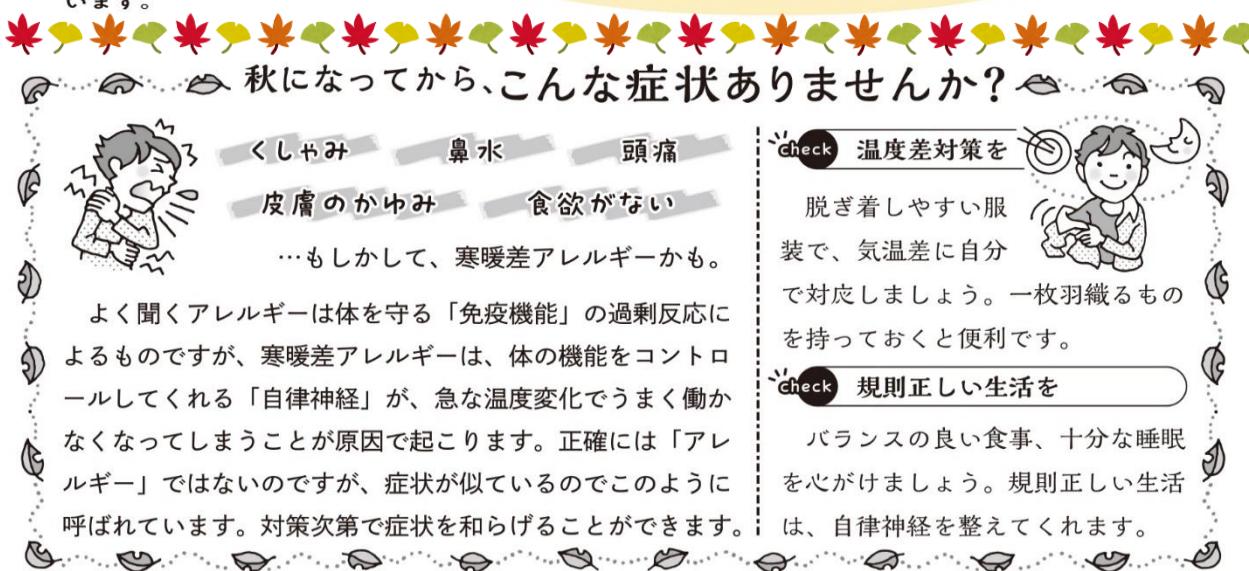


スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。  
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。



令和7年10月  
流山市立西初石中学校  
保健室

## 10月の予定

新型コロナウイルス流行後、感染予防のために給食後の歯磨きを控えていましたが、食後の歯磨きは、むし歯や歯周病予防に大きな効果があります。食後の歯磨きの習慣化と口腔衛生への意識向上を目的とし、学校保健活動として全校での「給食後の歯磨き週間」を5日間行うことになりました。前を向いて磨くなど、歯磨きのマナーについても配慮をしながら行います。ご協力をよろしくお願いします。

日程	対象学年	内容	持ち物
15日(水)～21日(火)	全校	給食後の歯磨き週間	歯ブラシセット(歯ブラシ、歯磨き粉、必要な人はコップ)
16日(木)1～3時間	2年生	ブラッシング指導教室	歯ブラシ、手鏡、長めのタオル、洗濯ばさみ、色鉛筆(赤)
16日(木)4時間目	※対象者にプリントを配布します	秋の歯科検診	なし (朝、綺麗に歯を磨いてくる)



風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。

### 正しい手の洗い方



☆石鹼で洗い終わったら、十分に流し、清潔なタオルでよく拭き取りましょう。

手洗い | 厚生労働省より