



東部中学校保健室
令和7年10月

涼しい日が増えてきて、朝晩と日中の気温差が大きくなってきました。10月は、気温差に身体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。ジャージなどで服装を調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう！

10月の保健目標：目を大切にしよう

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

秋の花粉症対策

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかしてと思ったら次のような対策をしましょう。

外に行くときは マスクや 花粉症用メガネ をする



目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら 衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐに うがいと 洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

9月3日(水)性教育講演会を実施しました！

先日、助産師の高野しのぶ先生をお招きして、性教育講演会を実施しました。講演会では、第二性徴・デートDV・交際について・LGBT・プライベートゾーン・性被害・性的接触について避妊具の使用方法・・・そして命の大切さ、自分の身体を自分で守っていくことの必要性を学びました。高野先生によると、性教育の「性」の「リ」っしんべんは、心という意味があり、心が生きる教育という意味があるそうです。

先生から心に残る言葉がありました。「みんなは、生きているだけで100点満点だよ。」

テストの点数や部活動の成績、見た目や体型など・・・周りと比べることで不安になることもありますが、生きていることそのものがすでに素晴らしいことなんだと教えていただきました。思春期は、からだやこころが大きく変化する時期。自分のこと、友達との関係、恋愛や性のことなど・・・いろいろ悩むのは自然なことです。

もしも「誰かに聞いて欲しいな」と思ったら、近くの大人や話しやすい先生に話してみてください。東部中の先生たちは、皆さんの味方です。もちろん保健室でもお話を聞くので、気軽に話に来てください！