

ほけんだより 10月

令和7年10月発行
大阪市立東中学校
保健室

秋の風が心地よく、過ごしやすい季節が訪れました。9月の体育大会では、皆さんが元気に一生懸命に取り組む姿が印象的でした。10月末には文化発表会もあり、様々な行事が続きます。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるので、日々の体調管理をしっかりと行っていきましょう。

10月15日は
世界
手洗いの日

10月15日は世界手洗いの日です。気温が下がり、外が乾燥していく季節になるとインフルエンザやノロウイルスなど、様々な感染症が流行りやすくなります。ノロウイルスは、アルコール消毒剤が効きません。泡立てた石鹸を使い、丁寧に手洗いを行って感染予防に努めましょう。

手洗い忘れていませんか？

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



効果的に汚れを取り除くために、右の図のような洗い残しの多い場所もしっかりと石鹸を泡立ててこすり、丁寧に水で洗い流しましょう。

洗い残しの多い場所



手を洗ったあとは清潔な
ハンカチでふこう



保健委員が毎月、ハンカチ・ティッシュ・水筒の調査を行っています。毎日学校にハンカチを持ってきましたか？

ハンカチで手の水分をふき取ることで、空気中の細菌・ウイルスが手に付着するのを防ぐことができます。なお、使って湿ったハンカチは雑菌が増殖しやすくなります。毎日洗ったハンカチを持ってくようにし、友達との共有はしないようにしましょう。

10月10日は



目の愛護デー

10月10日の10を横に倒すと…、
右の図のように目と眉に見えることから、
目の愛護デーがこの日に制定されました。

1010 →

使っているメガネやコンタクトレンズの度数は合っていますか？目がかゆいときに、つつい手で強くこすっていませんか？普段の生活の中で目を大切にできているかどうか、今一度振り返って考えてみましょう。

ICTと目の健康が気になります

近 視の子どもは約40年前に比べてなんと2倍。近視の原因は遺伝もありますが、普段の生活が影響している部分もあるようです。気になるのはスマホやタブレット端末の使い方。小さい画面だと気がつかないうちに顔を近づけて見てしまっている人も多いのです。

近くを見続けると、目の筋肉が疲れて一時的な近視（仮性近視）になります。その状態

が続くと本当の近視に繋がることも。近視が進むと眼球の形が変形してしまう場合もあり、そうなるともう視力も元には戻りません。近視は20歳まで進むといわれているので、それまでの対策が大切なのです。

学校の健康診断は年に1回ですが、視力は日々変化しています。健康診断で大丈夫だったとしても、普段の学校生活で見えにくさを感じたりしたら迷わず眼科へ。

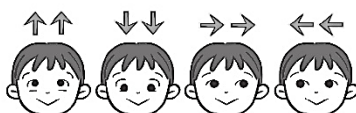


目が疲れたときは…



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

保健室で薬（内服薬、目薬など）は渡せません！

保健室に来室する人で、アレルギーや痛み止めの薬はないか聞かれることがありますが、保健室では薬を渡すことはできません。アレルギーや頭痛、生理痛があって薬が必要な人は、医師から処方してもらった薬や、普段薬局で買って使っている薬を自宅から持ってくるようにしましょう。薬を使用する前には必ず処方箋を読み、用法や用量、使用期限、保管方法をしっかり確認した上で、適切に使いましょう。

また薬は人によって副作用がでる人もいますので、友達同士での貸し借りは絶対にしないようにしてください。