



2025年10月 大阪市立今津中学校

長かった夏の暑さもようやく落ち着き、朝夕には秋の風を感じるようになってきました。10月は気温が一気に下がる予想で、特に朝晩の寒暖差が大きくなる時期です。体調を崩しやすいため、しっかりと睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう。

秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」と言われるように、さまざまな活動にぴったりの季節です。10月末には合唱コンクールや文化祭が予定されています。みんなで力を合わせて取り組む行事を元気に楽しむためにも、日々の体調管理を大切にしましょう。

## 前期保健委員のみなさん、お疲れさまでした

前期最後の常任委員会が9月9日にありました。感想を紹介します。



- ・体調が悪い人やけがをした人を保健室に連れて行ったとき、「ありがとう」と感謝されて、やりがいを感じました。
- ・石けん当番で石けんを足した次の日に、手を洗っている子たちが、「石けん追加されるー！」と喜んでいるのを見ると、私も嬉しかったです。
- ・健康応援放送は、全生徒に聞かれるのですごく印象に残りました。
- ・中学校に入って、初めての放送は、原稿を考えるときから緊張していました。けど、声を大きく出すのをがんばりました。
- ・健康応援放送を通して、みなさんに伝えるだけでなく私自身も熱中症の危険さや水分補給の大切さについて知ることができ、とても印象に残っています。
- ・体育祭での仕事では、けが人や体調不良の人が来た時の受付をしたときにたくさん来て、思ったより大変だったけど、最後までできてよかったです。
- ・体育祭の救護 時間ごとに区切って交代制で救護したのが、女子全員で協力したという感じがして良かったです。
- ・体育祭の救護係が本当に保健室の先生になれたみたいで嬉しかったし、とてもやりがいがありました。



「目の愛護デー」は、目を大切にする意識を高める日です。中学生はスマートフォンやタブレット、ゲーム機など、デジタル機器の利用が多いです。目の健康のために、使いかたを見直してみませんか？

### デジタル機器を使う時のポイント

- 30分に1回は20秒以上遠くのものを見て目を休めましょう。
- 目と端末の距離は30cm以上離しましょう。
- 画面を見ている間は目が乾かないようにまばたきを意識しましょう。
- 寝る1時間前からの使用を控えましょう。



生徒会が玄関に設置している回収ボックスに、たくさんのコンタクトケースが集まってきたましたね。まだまだ集めています♪



### ハンカチ、水筒を毎日持ってきますか？

今年度も毎週火曜日に「清潔しらべ」を行ってきました。前期の清潔しらべも、残すところあと1回です。保健委員が毎週、ハンカチ・水筒を持ってきているか、確認していますが、これは感染症予防のためにとても大切な取り組みです。

手洗いの後、清潔なハンカチでしっかり水気をふきとることで、手に残る雑菌の量が大きく変わります。また、これから季節は空気が乾燥し、ウイルスが活発になりやすいです。さらに、運動をしていても、私たちの体は日常生活の中で水分を失っています。のどや体の乾燥は感染症のリスクを高めるため、こまめな水分補給がとても重要です。

清潔しらべがある日もない日も、毎日ハンカチと水筒を忘れずに持ってきましょう。自分の健康を守るために小さな習慣が、大きな予防につながります。

