



令和7年度（2025年度）10月号

大阪市立加美中学校 保健室 NO. 7



朝晩は冷え込むようになりましたね。みなさんの体調はいかがでしょう。気温差があると、体調を崩しやすくなります。セーターやジャケットなど、上着で温度調節をするようにしましょう。

10月は、文化発表会や運動会など、学校行事が盛りたくさんですね。みなさんの活躍を期待しています♪

食欲の秋こそかむ力を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさん食欲の秋。秋が旬の食材には「かみごたえ」のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」＝「かむ力」を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。

- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ など

「子どもが食べやすいもの」＝「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかりと加熱したり、薄く切ったりりんごや焼きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。

【参考・引用】 株式会社日本学校保健研修社 月刊『健』2025年10月号より



10月10日は目の愛護デー

目を大切にしていますか？

つつい画面との距離が近くなったり、暗い部屋で画面を見ていたり…。心当たりはありませんか？目に良くない行動を続けると、視力の低下だけでなく、肩こりや頭痛など、目以外の症状も現れます。目に良い生活を心がけ、目の健康を守りましょう！



部屋を明るくしよう



こまめに休憩しよう



目を温めよう



画面から30cm以上離そう



毎日外で過ごそう



画面の明るさを調節しよう

涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目を守るお涙
目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

刺激から守る涙
玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。

感情の涙
泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。

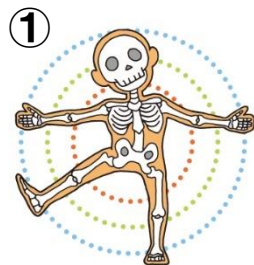
涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているのです。泣くことは、悪いことではないのです。

【参考・引用】 株式会社日本学校保健研修社 月刊『健』2025年10月号より



ホネの「ホ」は、十と八に分けることができることから、日本整形外科学会により、10月8日が『骨と関節の日』と定められました。

そこで、骨の役割をテーマに、ならべかえクイズを用意しました！イラストやヒントを手掛かりに、骨の役割を学びましょう！



だ え ら る さ さ か

ヒント：1月から12月の順にならべてみよう！

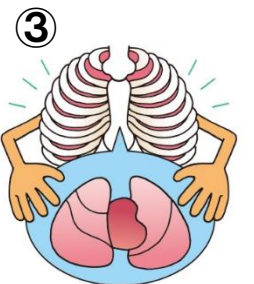
→ [] [] [] を [] [] [] []



ら か う す ご だ か

ヒント：頭から足の順にならべてみよう！

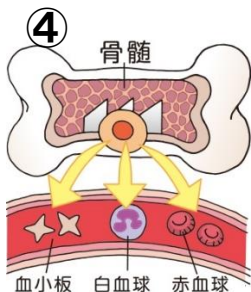
→ [] [] [] を [] [] [] []



も き う ぞ ま る

ヒント：速い順にならべてみよう！

→ [] [] [] を [] [] [] []



く つ る き つ け え

ヒント：小さい順にならべてみよう！

→ [] [] [] [] を [] [] [] []

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

【参考・引用】 株式会社日本学校保健研修社 月刊『健』2025年10月号より

生理痛の薬、いつ飲む？

痛くなってからでは遅い？

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。

鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。

【参考・引用】 株式会社日本学校保健研修社 月刊『健』2025年10月号より