



令和7年度（2025年度）10月号

大阪市立加美中学校 保健室 N O. 7



朝晩は冷え込むようになりましたね。みんなの体調はいかがでしょう
か。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、学校行事が盛りだくさんですね。みなさんの活躍を期待しています♪



しょく よく あき ちから そだ
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ある。秋が旬の食材には“かみごたえ”のあるものが多く、「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。

こ た やわ
「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加熱したり、薄く切ったりんごや焼きいもを少しづつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくできます。

かむことの効果

- 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

【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

めめ 目を大切にして いますか?



部屋を明るくしよう



目に優しい せい かつ 生活をしよう



きゅうけい こまめに休憩しよう



め あたた
目を温めよう



画面から 30cm 以上離そう



まいにちそと す 毎日外で過ごそう



画面の明るさを調節しよう

なみだ しゅわるい し
涙には3種類あるって知ってた?
わたし なみだ なが
なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。
なみだ じつ しゅわるい たいせつ やくわり
涙には、実は、3つの種類と大切な役割
があるんです。

たま き め はい
玉ねぎを切ったり、目にゴミが入つ
なが なみだ
たりするときに流れる涙
そと う しげき
は、外から受けた刺激を
あら なが め
すばやく洗い流して、目
まも を穿ってくれています



泣いてスッキリしたことはあります
なんか。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
るところを考えられています

なみだ からだ こころ まも たいせつ
涙は、体と心を守るための大切なはな
うきを持っているのですね。泣くことは、
わるいことではないのです。

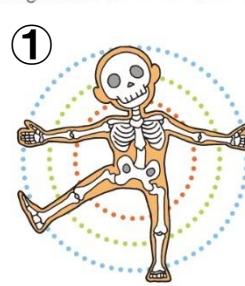
【参考・引用】株式会社日本学校保健研修社 目刊『健』

2025年10月号より



木の「木」は、十とハ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！

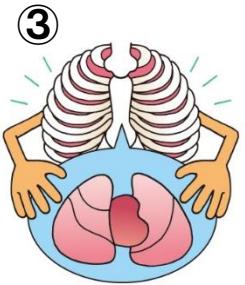
→ を



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 そ 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

ご参考：①骨と関節の日 ②骨と関節の日 ③骨と関節の日 ④骨と関節の日

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

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

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。

そと外に行くときは

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

帰宅後すぐに
うかいと
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？

— 痛くなつてからでは遅い？ —
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、痛くなつ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は数日続けて飲む分には問題ありません。ただし、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。生理痛がひどくなつたり、通常の量の服薬では治まらなくなつ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