



2026年度

NO.6

大阪市立平野北中学校

保健室

9月は雨の日が続き、気圧の変化による頭痛に悩んだ人もいるのではないのでしょうか？暑さが和らぎ、過ごしやすい季節となりましたが、朝晩の涼しさや空気の乾燥から「喉が痛い」と保健室に来る人も増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。さらに、今年は早くもインフルエンザが流行しています。「朝ごはんをしっかり食べる」、「軽い運動をする」、「8時間以上の睡眠を心がける」ことでウイルスへの抵抗力が増加します。体調を整えて、元気に登校してくださいね。

秋は
服装で
体温を
調節！

あき あさ ばん につちゅう き おん さ おお し き ふく そう
秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり
体温を調節しましょう。

気温と服装の目安	25℃	はんそで 半袖シャツ	
	20℃	ながそで 長袖シャツ	
	15℃	カーディガン	
	10℃	セーター	
	5℃	うす て 薄手のコート	
	0℃	コート	
		ダウンコート	

もうすぐ 体育大会

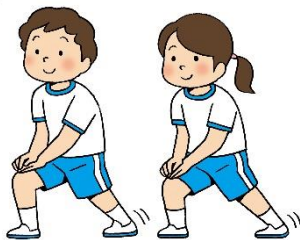
体育大会が近づいてきました。「本番は思いっきり走りたい！」という気持ちは大切ですが、久しぶりに全力で走ったり、急に大きな力を出したりすると、思わぬケガにつながる場合があります。

特に、部活動を引退した3年生は要注意！部活動をしていた頃に比べて運動する機会が減っている人も多いと思います。体育大会でいきなり全力疾走すると、肉離れなどの筋肉のケガを起こしやすくなります。

ケガや体調を崩すことなく、楽しく競技に参加できるよう、「準備」を大切にしてくださいね。

★ ケガを防ぐためのポイント ★

しっかり準備運動をしよう



準備運動をしっかりすることで筋肉が伸び、ケガを防げます。軽く汗をかく程度に体を温めましょう。

体の声を聞こう



足に痛みや違和感がある場合は、無理は禁物！ケガの悪化につながります。

睡眠・食事・水分補給を大切に



疲れた体では、思わぬケガが起こりやすくなります。本番に向けて体調を整えましょう。

10月10日は目の愛護デー

こんな生活
していませんか？



目から
近い距離で見る



前髪が
目にかかっている



休憩をしない

寝ころびながら
見る



暗い部屋で
見る

スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1
目と画面の距離は 30cm 以上に

ス マホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2
目はこまめに休ませる

30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3
使用ルールを決める

長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4
寝る前はスマホを見ない

ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

コンタクトレンズに水道水は使っていいの？

ごみがついたから — そんな理由でコンタクトレンズに水道水を使おうとしていませんか？

微生物が付着してしまう

一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう

コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装用すると目を傷つけてしまいます。

それ、ちょっと待って！

目を守るためにも、水道水がついてしまったレンズは装用せずに処分してくださいね。