

きつと大丈夫

並木中学校
保健だより10月号
令和8年10月2日発行

雨の日が続きますが…

記録的な長雨が続き、湿気の多い日が続いています。天候の影響で頭痛やだるさを感じたり、気分がすっきりしなかったりする人もいるかもしれません。

規則正しい生活と手洗いを心がけ、体調の変化を見逃さないようにしましょう。元気に秋を楽しむためにも、自分の健康管理を大切にしていきたいですね。



今月の保健安全目標

☆ 目を大切にしよう ☆ 事故防止に努めよう～道具を正しく使おう～

10月17日～23日は 薬と健康の週間

— その薬、何と一緒に飲む? —

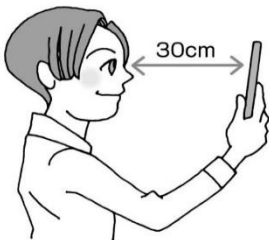
ポイント 薬は必ず水かぬるま湯で飲もう



疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

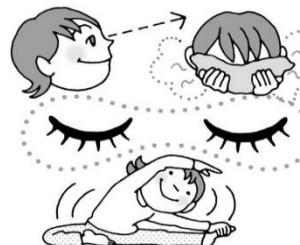
目と画面の距離は 30cm 以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピントを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。

今年はインフルエンザ流行の始まりが早く、市内でもすでに学級閉鎖をした学校もあります。

もし、インフルエンザにかかってしまったら、出席停止期間が決まっているので右の表で確認してください。

もちろん、かからないように「手洗い」「換気」「十分な睡眠」など基本の予防もしっかり！

インフルエンザの出席停止期間

登校再開の目安

発症後5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで
出席停止です。

しっかり治して
元気に
学校に戻ろう！



例 10月5日(月)に発症し、10月7日(水)に解熱した場合

10/5 (月)	10/6 (火)	10/7 (水)	10/8 (木)	10/9 (金)	10/10 (土)	10/11 (日)
 発症 (0日目)	発症後 1日目	 解熱 (0日目)	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	 登校OK

この期間は登校できません

ポイント

- 1 発症した日(熱が出た日)は0日目として数えます。
- 2 解熱した日(熱が下がった日)も0日目として数えます。
- 3 「発症後5日」と「解熱後2日」の両方を満たした翌日から登校できます。

運動で脳が活性化!?



ベートーヴェンは歩きながら作曲し、ステイプ・ジョブズは散歩をしながらアイデアを考え、村上春樹は毎日10km走って小説の構想を練るそうです。運動で脳が活性化することは、実際に分かっています。

短期的な効果

血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養がたくさん届く。

長期的な効果

筋肉が運動時に分泌する物質によって脳の神経細胞の生成が促される。

心拍数が少し上がるくらいの軽めの運動でも効果があるそうです。

暑さもやわらぎ、体を動かしやすいスポーツの秋、自分に合った形で体を動かしてみてくださいね。



一生の骨の強さは十代で決まる!?



骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。

骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

ポイント

- カルシウムをとる 骨の材料になります
- ビタミンDをとる カルシウムの吸収を促します
- 日光に当たる 体内でビタミンDが生成されます
- 運動をする 骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります



治すのは自分!



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思いませんか？

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力がいっぱい戦えるように助けてあげましょう。

