

保健だより10月

令和8年10月1日（木） 梅丘中学校 保健室



10月になり、早いもので入学・進級から半年が経ちました。半年前の自分と比べてどうでしょうか。きっと心も身体も大きくなったことと思います。今の学年で過ごせるのもあと半年です。毎日を大切に過ごしましょう。また、朝晩は秋らしく涼しい日が増えてきました。季節の変わり目は体調をくずしやすいです。がんばって疲れた体をうまくリフレッシュし、体調を整えるようにしましょう。



10月10日は目の愛護デー

画面の見過ぎや勉強で目が疲れたときは、適度に休憩しましょう

- ① 目を閉じる：パソコンやスマホの画面から目を離して、1時間の作業につき2～3分ほど休憩を取りましょう。「1分間目を閉じる」を習慣化すれば目にとって、最良の養生になります。
- ② 目を温める：学校でも簡単にできる対処法が、閉じた目に手を当てるパームアイです。パームアイとは、手の平をこすって温めてから両目を隠すように覆い、目を圧迫せずに空間を作って空気で温めること。手の熱が目に伝わって筋肉を緩めたり、血行を良くしたりする効果があります。
- ③ 20-20-20ルール：20分作業したら、20秒間約6m（20フィート）先を眺めてピント調節筋を緩めます。近くを見続けると目のピント調節筋が緊張し続けますが、遠くを見ることで筋肉がリラックスします。

インフルエンザに要注意！

今年は例年より早くインフルエンザが流行しています。東京都では、8月下旬にインフルエンザの流行が始まり、9月には注意報基準を超える状況となっています。例年の感染症シーズンより早い時期から感染が広がっているため、今のうちから一人ひとりが感染予防を意識することが大切です。

具合が悪いときは、無理に登校せず自宅で様子を見たり、我慢をして体調不良を隠したりしないで早めの休養を心がけましょう。

感染症に負けないぞ！ 覚えておきたいウイルス対策



適切な方法で、感染症から自分も周りの人も守りましょう。