

ほけんだより 10月

2026.10



安城南中学校

体育祭も終わり、合唱コンクールに向けての練習が本格化していきますね。みなさんの歌声を聞くのがとても楽しみです。感染症の話もよく聞くようになりました。行事も全力で楽しむために、自分自身だけでなく、学級で協力して感染予防に努めましょう。

10月10日は目の愛護デー

10月の保健目標

目を大切にしよう

目が疲れたら…

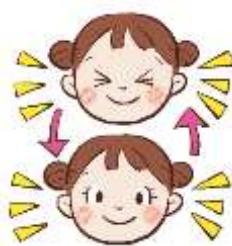
タブレットやスマホ、気づいたら何時間も見ている…何てことはありませんか？ずっと画面を見ていると、ピントが合いづらくなったり、まばたきが減って乾燥したりしてしまいます。適度に目を休ませてあげましょう。



遠くを見る



目を動かす



まばたきする



目を温める



自分で目標を決めて、取り組んでみよう!

スマホ、テレビ、
ゲームなどは

1日

時間まで

寝る

時間前にやめる

おうちの人や友達と話す、外で遊ぶ、本を読む、そんな時間が少しでも増えるといいね。

日本学校保健研修社「健」10月号 参考

保健室のつぶやき (加藤)

保健室の先生という仕事に就いてから、10月になると、「ああ、目の愛護デーがあるなあ」と、最初に目のことを思い浮かべます。これも職業病というものでしょうか。

しかし、何を隠そう私の視力は両目とも D (0.1 未満) で、コンタクトがないと生活に支障をきたすレベルです。裸眼で A (1.0 以上) の人がいると、もはや尊敬に値します。昔、本を読むときやゲームをするときに目が近かったからなのか、遺伝なのか…小さい頃に気を付けていれば、裸眼の世界を見ることができたのでしょうか。みんなには、自分ようになってほしくないの、「目を大事にしよう!」と言いつけたいと思います。アウトメディア、ぜひ挑戦してくださいね。



10/15 世界手洗いの日

全国的にもインフルエンザが流行しています。みなさんは手洗いでできていますか？必要なタイミングで手洗いをして、インフルエンザ等の感染症を防ぎましょう。

手を洗うタイミング



手洗いだけではなく、毎放課換気をしたり、咳エチケットに気を付けたり、早寝早起きをしたり、自分にできることを考えて取り組みましょう。

薬と健康の週間

10月17日～
10月23日

こんな薬の飲み方は、NG です！

カプセルを開ける
錠剤をかみくだく



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。

家族や友達の薬を
もらって飲む



薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。

水以外の飲み物で
薬を飲む



飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。

飲み忘れたので、
次にまとめて飲む



飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

保健室に来室する子の中には、「友達から薬をもらって飲みました」「効かなかったので1錠多く飲みました」と言っている子もいます。薬を飲むときには、**用法容量を守ることが大切です。**