

ほけんだより10月

令和7年10月
倉敷市立西中学校 保健室

秋になって

こんな症状ありませんか？

くしゃみ 鼻水
食欲がない 頭痛
皮膚のかゆみ

これらは急な温度変化で「自律神経」がうまく働かなくなってしまうことが原因でおこります。衣服の調節や、規則正しい生活で症状を和らげることができます。

気温や天気に合わせて

選ぶ



10月17日から23日は



薬をあげない、もらわない



用法・用量を守る



ジュースやお茶、牛乳で
飲むのはNG



錠剤を割ったり
カプセルを開けたりしない



保健室で
薬は渡せません



「ひとり」の時間を
大切にしよう



「ひとり」って、悪いことかな？友だちと遊んだり、おしゃべりしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてくれるでしょう。

「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりするのも楽しいなと感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。





見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

10月の保健目標

目の健康について 考えよう

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



（目にやさしい生活をしよう）



ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。



10月10日は



目の愛護デー



目に良い食べ物を 食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

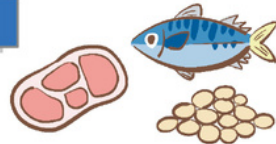
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



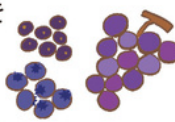
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。

