ほけんだより10月

NO.6
令和８年10月1日
八千代町立東中学校

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすくなります。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

また、今年は全国的にインフルエンザの流行が早まっています。県内では、コロナも増加傾向です。これからの時期、学校内外でもいろいろな行事が控えています。思い切り楽しむためにも、感染症予防に力を入れ、日常生活でも注意力を高めていきましょう。

１０月の保健目標
目の健康を守ろう
姿勢を正しくしよう

身体測定を行います
全学年　１０月１６日（金）４時間目
服装・髪型を整えましょう



夏バテは秋にもやってくる!?
～「秋バテ」に注意しよう～



「夏は終わったのに、なんだか体がだるい……」
「朝、なかなか起きられない……」
「疲れがとれない……」
そんな人は、もしかすると「秋バテ」かもしれません。
秋は、朝晩と日中の気温差が大きくなったり、夏の疲れが残っていたりして、体調を崩しやすい時期です。
こんな症状はありませんか？

- □ **体がだるい・疲れやすい**
- □ **朝、スッキリ起きられない**
- □ **食欲がない**
- □ **頭痛やめまいがする**
- □ **やる気が出ない**
- □ **なんとなく体調がすぐれない**







当てはまるものがあれば、いつの間にか「秋バテ」になっているのかも・・・。

秋バテ予防の５つのポイント

① しっかり寝る！
睡眠時間を確保して、夏の疲れをリセットしましょう。
中学生は８～10時間程度寝るのがいいと言われています。部屋は暗いほうがなおGOOD！



② 朝ごはんを食べる！
朝ごはんでエネルギーをチャージして、一日を元気にスタートしよう！

③ 気温に合わせて服装を調節！
朝晩は冷えることがあります。上着などを上手に使いましょう。



④ お風呂でリラックス！
湯船につかって、体と心をゆっくり休ませるのもおすすめ。
38～40℃の温度で10～15分つかるのが効果的です。

⑤ 無理をしない！
疲れを感じたら、早めに休むことも大切です。



「秋だから大丈夫」と思わずに、自分の体調の変化に気づくことが健康への第一歩です。
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋。あなたにあった○○の秋を見付けて、元気な体で秋を楽しみましょう！

10月10日は目の愛護デー



みなさんは、スマートフォンやタブレット、ゲームなどで、目を使いすぎていませんか？
長時間画面を見続けると、目の疲れや乾燥につながります。
目を大切にするために

① ときどき遠くを見て目を休ませる
② 画面との距離を近づけすぎない
③ 暗い場所で画面を見ない
④ 十分な睡眠をとる
⑤ 外で過ごす時間をつくる

を心がけましょう。毎日使う大切な目。この機会に、自分の目の使い方を見直してみましょう！

デジタル眼精疲労に注意！

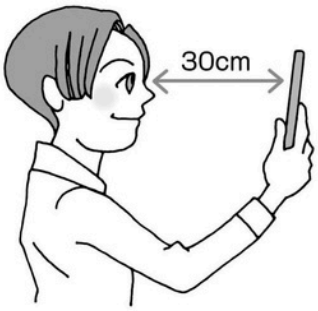
スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？　そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合いましょう。



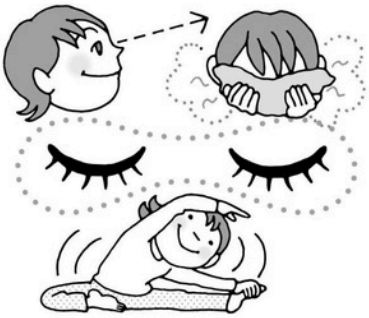
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

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。