



令和7年9月30日(火)
目黒区立目黒中央中学校
養護教諭 戸松初音

10月に入り、朝や夕方は涼しいと感じる日が増えてきました。季節の変わり目は、風邪や感染症にかかりやすい時期です。手洗い・うがいを習慣にして、元気に秋を過ごしましょう。

10月は期末考査も終わり、合唱コンクールがありますね。クラスで心をひとつにして歌うことは、きっと大きな達成感を得られる大切な思い出になると思います。体調を整えて、ベストな状態で本番を迎えられるようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー

みなさんは、1日の中でどのくらいの時間、電子機器の画面を見ていますか？学校ではiPadを使い、家ではスマートフォンやゲームの画面を見たりと、目は思っている以上に酷使されています。画面を長時間見続けると、目の疲れやかすみ、頭痛などにつながることもあります。目を休めるために、5つの方法を学校やお家で試してみましょう！

目を閉じて目の休憩をとる

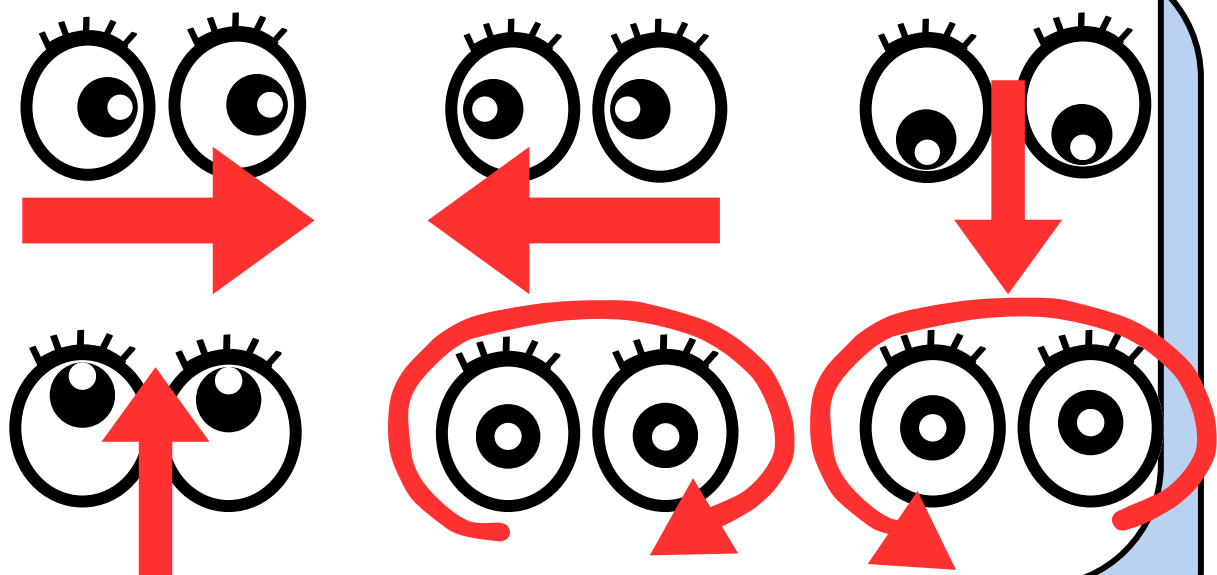
遠くを見る

目元を温める、冷やす

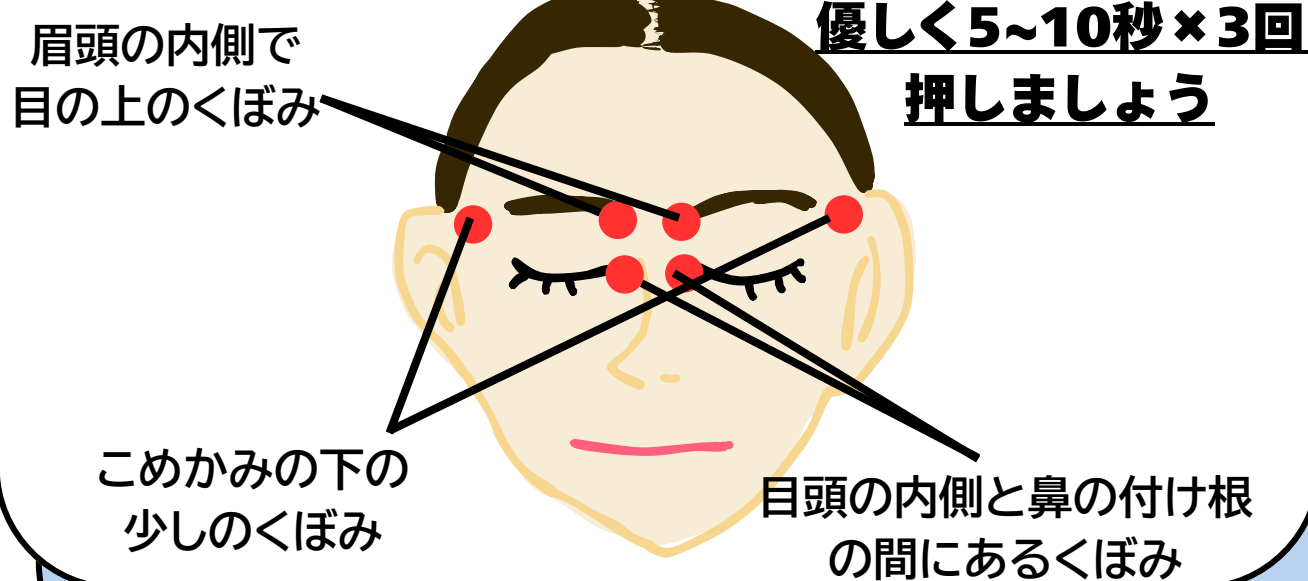
目が疲れているときは、目と目の周りの筋肉の血流が悪くなっているため、温めることで血管を広げ、凝った筋肉を和らげ、たまった疲労物質を流します。ホットアイマスクや温かいお湯で絞った蒸しタオルがおすすめ！

目が充血して痛いときは、毛細血管が拡張しているので、冷たいタオルで冷やしましょう。冷やしすぎはNG！

目の運動



目のツボをマッサージ



10月15日は世界手洗いの日

感染症が流行しはじめています！正しい手の洗い方を知って、感染症を防ぎましょう！！

1 流水で洗う



2 石けんを手取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股、付け根を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う（内側・側面・外側）



洗った後はきれいなハンカチでふきましょう

Q.
A.

流水だけの手洗いも効果はある？

流水でも物理的に細菌やウイルスを流して減らせるため、ある程度の効果は期待できます。しかし、ある研究では、石鹸やハンドソープで10秒のもみ洗い後に流水で15秒すすいだ場合はウイルス量を**10～100倍**減らせたとの報告があります。
石鹸やハンドソープを使ったほうが、より高い効果が期待できるのです！



生
理
痛
の
薬
、
い
っ
つ
飲
む
？



— 痛くなってからでは遅い？ —

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

— 生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？ —

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。