



令和7年10月28日 目黒区立第一中学校 保健室

少しずつ肌寒くなってきました。気温の変化で体調を崩しやすい季節です。脱ぎ着できる服装で調節し、朝食をしっかり取って抵抗力を高めておきましょう。学習発表会が大成功に終わり、30日に2年生の連合音楽会、来月は中間考査があります。自分たちの力を最大限に發揮できるよう早めに寝て規則正しい生活を心がけましょう。

インフルエンザ流行

換気が大切

区内の小中学校で学級閉鎖がありました。感染予防に努め、暖房をつける時はこまめに換気をしましょう。

いい空気、気持ちがいいね♪



感染予防のための換気の方法

- 空気の入り口と出口をつくる(対角線にある窓:ベランダ側と高校側または教室のドア)
- 45分授業の中で1回は換気タイム(約3分)
- 常に少し窓を開けておく

など

かぜ予防6つのポイント

- 1 手洗い、うがい、マスクの着用を忘れない
- 2 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- 3 栄養バランスの良い食事を三食きちんととる
- 4 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムを整える
- 5 運動をして体力をつける
- 6 人混みをさける



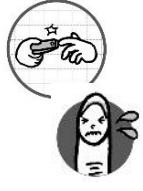
インフルエンザ 予防接種が始まります。



予防接種をしても 100%インフルエンザを防ぐことができる訳ではありませんが、接種しない場合に比べて感染しにくいや、感染しても症状が軽いことがわかっています。かかりつけ医とよく相談し、早目の接種をしましょう。



十分な睡眠



水分補給!



うつさないうが
エチケット!



大切な歯を守りましょう！



むし歯をそのままにして放置していませんか？毎日朝晩しっかり歯磨きできていますか？定期的に歯科でのクリーニングしていますか？デンタルフロスや歯間ブラシを使ってますか？甘い物ばかり飲んだり食べたりしていませんか？食事はゆっくり一口30回噛んでいますか？歯を大切にしていますか？

きれいで健康ないい歯はこうやってつくる



- 定期的に歯ブラシを交換しましょう。
- 歯ブラシの持ち方はえんぴつと同じです。
- 鏡を見ながら毛先が正しくあたっているかチェックしましょう。

大切な目を守りましょう！～目のケガにも注意～

日中起きている間、私たちは絶えず目から必要な情報を得ているため、目には思った以上に疲れています。目の疲れから頭痛、肩こり、ドライアイになることもあります。とくに成長期はスマホやテレビ、パソコンの画面を長時間見ていると視力低下が早く進みます。目に物が当たったり、目を強くこすったりすることは避けましょう。目の充血や痛み、いつもとは違う目やなど心配な症状がある時は早めに眼科を受診してください。

読書や勉強

正しい姿勢で

机と体の間はこぶしふた
背筋はまっすぐ
足の裏全体が床につく
90°
90°
深く腰かける

寝ころんでの読書や勉強は、本と目の距離が近くなりがちなので「ダメ！」。

目にやさしい生活

5つの約束

メガネ・コンタクトレンズ

度はあっているかチェック

- 黒板の字が見えにくい
- ぼやけて見える
- 肩がこる
- 頭が痛くなる
- 目を細めると見えやすい

正しく使おう

部屋

適度に明るく

暗いと目が疲れます。逆にまぶし過ぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るく。

読書や勉強をする時は、頭や手の影を作らないように、手元を照らす電気スタンドをつけましょう。

まばたき

意識して増やす

1分間のまばたきは 60回

ふだん 約20回
読書時 約10回
パソコンやスマホ使用時 約5回

まばたきをすると目に涙が行きわたります。涙は目を潤して、酸素や栄養を与えたり、表面を滑らかにしてきれいに見えるようしてくれています。

コンタクトレンズのケアはできているかチェック

- 目に異物感や違和感
- 目が充血
- 目がかすんだり、くもったり

当てはまることがあれば眼科へ

スマホ・ゲーム

時間を決めて守る

暗い場所で、ごろ寝をしながら、ずっとと続けるのは3大NG。3つの約束を守りましょう。

- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50cm以上離す
- 連続使用は30分～1時間程度、休憩を10～15分と3つ

ドライアイ・チェック

<input type="checkbox"/> 目が疲れる	<input type="checkbox"/> 涙が出来る
<input type="checkbox"/> 目が乾く	<input type="checkbox"/> 目がかゆい
<input type="checkbox"/> 目がかすむ	<input type="checkbox"/> 光がまぶしい
<input type="checkbox"/> 目に不快感がある	<input type="checkbox"/> 目がごろごろする
<input type="checkbox"/> 目が痛い	<input type="checkbox"/> めやにがでる
<input type="checkbox"/> 目が赤い	
<input type="checkbox"/> 目が重く感じる	

5つ以上チェックがあつたら、眼科に相談しよう

スポーツの秋

こんなにいいこと

爽快感
精神的な充実
体力の向上
達成感
ストレスの発散
生活習慣病の予防

できるかな？ >>>>>>

- 毎日、息が弾むくらいのスポーツを
- 生活中で体を動かそう
- 友だちとスポーツを楽しもう