



2026年10月 九度山中学校 保健室

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。秋が深まってくると、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、感染症も流行りだす時期です。上着で温度調節したり、十分な睡眠やバランスの良い食事を心がけましょう。

10月は様々な「〇〇の日」があります。普段よりも意識して、自分の体を大切にするきっかけにしてください。そして、元気な体で運動会を頑張りましょう！



ホネの「ホ」は「十と八」に分かれるので、10月8日に定められたそうです。「骨・関節・筋肉など体を動かす器官である“運動器”の健康が、将来の生活の質に直結している」ということを広める目的があります。

成長期の子どもは骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

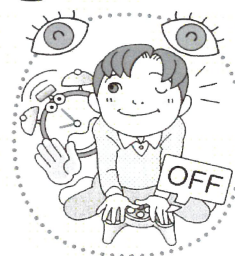
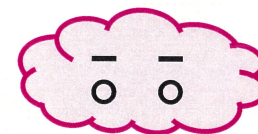
— 魚を食べよう —
カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

— 納豆を食べよう —
カルシウムもビタミンKも含まれます

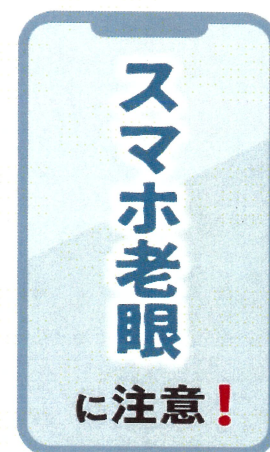
他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



「10」と「10」を横に倒すと、眉と目のかたちに見えることから、10月10日は目の愛護デー「目を大切にしましょう」という日です。



スマホ・タブレット・テレビなど・・・画面に集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがちですが、近くの画面ばかり見ていると、遠くが見えづらくなる近視になりやすいです。心当たりがある人も多いのではないのでしょうか。目を大切にするために自分にできることは何か、考えてみてくださいね。



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

また、近年ではスマホの見過ぎによる斜視(両目の向く方向が違う状態)も問題になっています。斜視も程度がひどいと焦点が合わず、十分な視力が出なくなります。手術が必要な場合や、機能的失明(実質的に目が使えない状態)になる場合もあるので、気をつけてください。



隅々まで洗って
きれいな手

今のところ、伊都地方ではあまり感染症は流行っていませんが、和歌山県はすでにインフルエンザの流行期に入っています。感染症予防の基本は、手洗いうがいです。世界手洗いの日は、「世界の子どもたちに、正しい手洗いの方法を広める」という目的があります。

意識して
洗ってみよう！



洗い残しが多い場所をCheck！

手洗いは、清潔なハンカチ・タオルで拭く

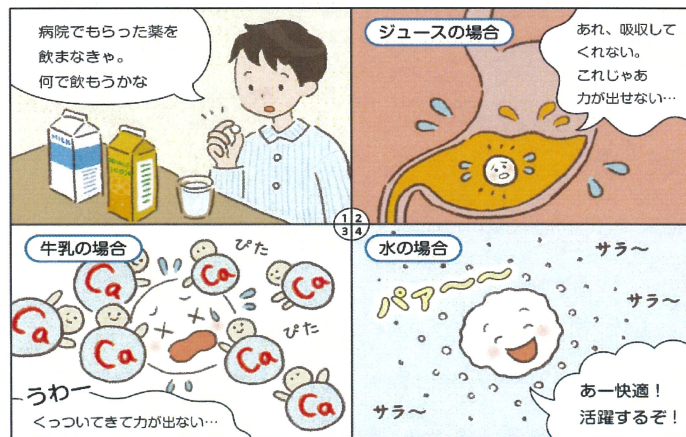
ところまでです！！(制服のポケットに置いておいてね。)



薬と健康の週間は、「医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらう」という目的があります。

薬の飲み方(用法・用量)を守る、薬をあげない・もらわないなど、気をつけてください。

その薬、何と一緒に飲む？



ポイント 薬は必ず水かぬるま湯で飲む



もうすぐ運動会



準備運動が必要な理由

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、捻挫などのケガの予防になります。筋肉痛の軽減にも役立ちますよ♪

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。「しんどい」「体のどこかが痛い」と気づいたら、無理せずに休みましょう。

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに、「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、良い記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動する前にはしっかり行いましょう!

