

# ほけんだより

2026年10月6日  
町田市立町田第一中学校  
保健室

## ～寒暖差に負けない!秋の体調管理～

秋分の日が過ぎ、10日ほど経ちましたが、日中はまだまだ夏を思わせるような暑い日が続いています。それでも朝夕は少しずつ涼しいと感じる日が増え、ようやく秋の訪れを実感できるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。2026年の秋は9月に比べると晴れの日が増えそうです。秋の深まりはゆっくりと進む傾向で、それに合わせるように紅葉の見頃も例年に比べると遅めになる見通しです。

急に寒さを感じるこの季節、ブレザーやセーターなどを上手にを使って体温調節をしてください。寒くなり、空気が乾燥することでウイルスが活性化し、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎やインフルエンザも流行します。合唱コンクールや新人戦に向けて、練習の成果を発揮する時期です。基本的感染症対策である手洗い、うがい、十分な栄養・休養を取ることが大切です。自分でしっかりと体調管理をすることを心掛け、元気に10月を乗り切りましょう!



## 秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、  
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



つつい食べすぎに。  
その分、運動しよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。  
汗のしまつを忘れずに。

## 10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は「目の愛護デー」です。「1010」を横に倒すと、眉と目に見えることにちなむそうです。タブレット学習やスマホ等で、皆さんの目は想像以上に疲れています。アイケアのポイントをおさらいしましょう!

コンタクトレンズを使っている人へ

**目薬をさすときの注意**

こんな使い方はNGです!

決められた期間や  
期限を超えて  
使用する

手洗わずに  
コンタクトレンズを  
扱う

一度はずした  
使い捨てタイプの  
レンズを再使用する

目薬をさす前に  
石けんで手を  
きれいに洗う

容器の先が  
まつ毛やまぶたに  
触れないようにする

目薬をさした後は  
まばたきをせず、  
しばらく目を閉じる

※目に異常を感じたらレンズをはずしましょう。  
眼科で定期的に目の検査を受けることも大切です。

## \\ × ガネを正しく取りあつかおう! /\,



両手で持つ

テンプル(つる)は  
左からたたむ

ケースに入れて  
保管する

レンズに水がついたら  
すぐにふき取る

## 🍃 10月 15日は世界手洗いの日 🍃

### 手洗いの仕方



毎年10月 15日は「世界手洗いの日」です。石鹸を使った正しい手洗いの習慣を広め、子どもたちの命や健康を病気から守ることを目的とした国際的な記念日です。

これからの季節は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が増えます。正しい手洗いは、自分と家族そして友人を守る一番の予防法です。見落としがちな「手洗いの残しポイント」は爪の間、指の間、親指の付け根、手指です。石鹸をしっかりと泡立てて丁寧に洗いましょう。タイミングは、「外から教室に入った時」「給食の前」「トイレの後」「清掃の後」です。必ず石鹸で手を洗う習慣をつけましょう！

## 🌸 自分の機嫌のとり方 🌸

あなたは毎日元気に過ごしていますか？楽しい日もあれば、嫌なことがある日、イライラすることがある日もあるでしょう。でもそういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

例えば、自分を褒めてみるのはどうでしょうか。「朝、起きられた自分はえらい！」など、どんどん褒めてください。自分を褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは本当に素晴らしいことです。食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、行楽の秋、、、ぜひ今年の秋は、「〇〇の秋」とテーマを決めてゆっくりと自分を労わる時間をとってくださいね。

10月は行事も多く、充実する反面、知らず知らずのうちに疲れが溜まる時期でもあります。体調や心に違和感があった時には無理をせず、早めにリラックスしましょうね。

### 心にも



ゆっくり息をはくと、  
心もほっとする



栄養が大切です

## 保護者の皆様へ

日頃より、お子様の健康観察や体調管理にご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。10月は朝晩の寒暖差が大きく体調を崩しやすいことに加え、行事の練習などで、知らず知らずのうちに疲労が溜まる時期でもあります。ご家庭でも「早めの就寝」「温度調節しやすい衣類の準備」など、引き続きお子様の健康観察と体調管理への温かいサポートをお願いいたします。感染症に罹患された場合、登校届、登校許可証の提出が必要となります。詳しくは本校 HP「各種提出様式等→登校届」をご覧ください。何か気になることがございましたら、いつでも保健室までご相談ください。