



令和7年10月10日
町田市立堺中学校

涼しい秋の風が心地よい季節になりました。よく食べてよく寝て・動いて、秋を満喫しましょう。
美りの秋になりますように。



気温の変化 体調に注意

10月は一日の気温差が大きな時期です。晴れた日は気温が上がり、冬服では暑く感じることもあるでしょう。雨の日は気温が低く、冬服でも寒く感じるかもしれません。上着の脱ぎ着や肌着・ベストの着用など、衣服で上手に体感温度を調節しましょう。



いまの季節の健康管理

- 衣服の調節 気温に合わせて服装調節。まだ厚着にならないように。
- 汗のしまつ 体育の後や運動部帰りは注意。タオルを忘れずに。
- 水分をこまめに 空気が乾燥してきています。秋も水分補給は大切です。
- 寝冷えに注意 睡眠中はからだの反応がにぶく、冷えに気づきにくいものです。
- 食べ物に注意 おなかの調子が悪いときには、冷たいもの・油っこいもの・繊維質が多い食物はひかえめに。

インフルエンザにご注意！

インフルエンザの流行が始まっています。近隣の中学校でインフルエンザによる学級閉鎖を実施した学校もあります。インフルエンザは感染力の強い感染症ですので、注意と予防を心がけましょう。

予防のために・・・

- 手洗いをこまめに行う。
- 水分補給を心がける。
- 室内の換気を行い、湿度を保つ。
- 睡眠・食事の習慣を整えて、体力を保つ。
- 咳が続くときはマスクを着用する。



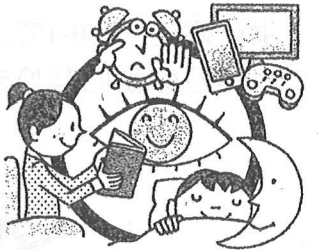
発熱・頭痛・全身のだるさなどの症状があるときは、早めの対応・安静をお願いします。



10月10日は
目の愛護Day

「目を大切にする」 毎日の生活で気を付けていますか？

勉強するときの姿勢は？ テレビ・ゲーム・パソコンの時間は大丈夫？
睡眠時間は十分？ 前髪は目にかかっていない？



「目にやさしい生活を！」

一生使う大切な目です。毎日の生活で、目を使いすぎないように、疲れすぎないように、中学生のいまから気を付けていきましょう。

疲れ目チェック

目はからだの窓

- ◆目が充血している
→目に負担をかける生活をしていませんか？
- ◆目の下にクマがある
→疲れがたまっていますか？
目の下は、皮ふが薄いので、
疲れて血行が悪くなると、
黒っぽく見えることがあります。
- ◆まぶたの裏側が白っぽい
→貧血になっているかもしれません。
食事のバランスや量を見直して。

目は、からだの調子もあらわれやすいです。鏡の前で、チェックしてみましょう。

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい



チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。
実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

