



# 保健通信 10月



2025年10月1日(水)

印西市立木刈中学校

養護教諭 杉森 弘美

太田 成美

10月に入りすっかり朝晩が涼しく、秋らしい気候になってきました。秋といえば、芸術の秋・スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋など色々な秋の楽しみ方があります。好きなことを深めるのも、新しいことに挑戦するも良いですね。

気温差の激しい季節になりますので、体が慣れず体調を崩しやすいため、上着などで衣服の調節をして、充実した秋を過ごしてください。



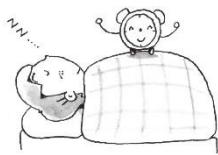
## 体育祭練習始まっています！！

10月9日(木)は、体育祭本番です。体調管理に心がけ、元気に本番を迎えるようにしましょう。

### 生活リズムを整えよう

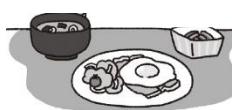
#### ・睡眠をしっかりとる

睡眠不足は、体調不良だけでなく、ケガの原因につながることもあります。体育祭の練習中だけではなく、普段の生活でもしっかりと身体をやすめることが大切です。



#### ・朝食をしっかりとろう

「時間がなくて朝ごはんが食べられなかつた」という声を耳にします。朝ご飯はからの目覚ましです。朝食を食べることで低下した体温を上昇させ、集中力も高まります。1日を元気に過ごすために、しっかりと食べるようにしましょう。



### 熱中症を予防しよう

#### ・こまめに水分補給をしよう

大きめの水筒や予備の飲み物を持ってくる等、飲み物を多めに用意し、こまめな水分補給を心がけましょう。



#### ・休憩をしよう

できるだけ日陰や風通しの良いところでこまめに休憩を取りましょう。

### 必ず行ってほしいこと

- ・準備運動をしっかりと行う
- ・手足の爪を短く切ろう
- ・着替えや汗拭きタオル、大きめの水筒を忘れずに準備しよう



具合が悪くなったときは、無理をせずに自分で判断して休むことも大切です。

その場にしゃがむか、周りに助けを求めるましょう。また、周りに具合の悪そうな友だちがいたら「どうしたの?」と声をかけて、救護テントや保健室までつれてきてあげてください。



# 目をいたわっていきますか？

10月10日は  
目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考えようという日です。「目の疲れは全身の疲れを表すバロメーター」と言われるぐらい、「目の疲れ」を感じたときは、体も不調なことが多いようです。無理をせず早めの休養を！

## 目の健康を守るために

ICTとは

程よい距離で付き合おう



画面との距離、使用時間など  
健康や生活に影響が出ないような  
「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら

放置せずに眼科へ



目の不調は意外と気づきにくいもの  
です。おかしいなと思ったらす  
でに症状が進行していることもあ  
ります。早めに受診しましょう。

メガネやコンタクトレンズの

度が合っているか定期的に点検を

合っていないものを使ってい  
ると、目が疲れやすくなりま  
す。見えにくいと思ったら点検  
に行き、調整しましょう。

## 目の健康に良い食べ物とは…

ブルーベリーに含まれているアントシアニン、いわしやサンマに含まれているDHAは視力向上に  
効果があります。日頃から進んで食べましょう。



“あっかんべ”  
をして  
目の健康を  
チェックしよう



まぶたの裏をチェックしてみましょう！きれいなピンク色  
をしていたら健康な証拠です。

まぶたの裏が薄いピンク、白っぽい・・・「貧血かも」  
まぶたの裏、白目が真っ赤でかゆい・・・「結膜炎かも」  
白目に細い血管がみえる・・・「寝不足かも」



## 〈出席停止について〉

感染症で「出席停止」となった場合は、療養期間が終了し登校する際に「療養報告書」を必ず持  
参して、登校してください。「療養報告書」は木戸中学校ホームページからダウンロードできますの  
で、ご利用ください。右下のQRコードからもホームページにアクセスできます。ダウンロードが  
できない場合は、学校にご連絡をお願いします。

### 【インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の場合】

登校にあたっては、医師の指導のもと、**保護者の方**が療養報告書に  
療養経過を記入し、学校に提出をお願いします。

### 【その他感染症の場合】

定められた出席停止期間の基準を満たすまで、出席停止となります。

登校再開時には**医師による**「療養報告書」を学校に提出をお願いします。

療養報告書 QRコード

