

ほけんだより10月

波高 保健室 R7.10/10

10月になり、日中はまだ日差しがあたたかいものの、朝晩はぐっと冷え込むようになり、秋の深まりを感じる季節になりました。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋などと言われるように、過ごしやすいこの季節に自分自身の元気を育てる時間を大切にしてください。

10月10日は 目の愛護デー

「目の愛護デー」は、数字の1010を右に傾けると、人の「目と眉」に見えることから、目の健康の大切さを考え、病気を予防する意識を高める日として定められました。ゲーム、スマホ、タブレット・・・毎日使いすぎていませんか？目に優しい生活を心がけてみましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ とくとき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をとる
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



チェック
してみよう

目に優しい生活

秋になってから、こんな症状ありませんか？

くしゃみ 鼻水 頭痛
皮膚のかゆみ 食欲がない
…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を
脱ぎ着しやすい服
装で、気温差に自分
で対応しましょう。一枚羽織るもの
を持っておくとう便利です。

check 規則正しい生活を
バランスの良い食事、十分な睡眠
を心がけましょう。規則正しい生活
は、自律神経を整えてくれます。

茨城県 インフルエンザ 流行入り

2025年第39週（9/22～9/28）のインフルエンザ定点あたりの患者報告数が、流行開始の目安となる1.00を超えたため、インフルエンザが流行入りしました。手洗い、咳エチケット等、基本的な感染症対策を行い、一人一人が十分体調管理を行うようにしてください。

手洗い



咳エチケット



換気



休養・睡眠



短所は長所

自分のことが好き？ それとも嫌
い？ 「ノロノロしている自分が嫌」「三
日坊主で飽きやすい性格が気になる」
…など、悩んでいる人もいます。

でも、考え次第で、短所は長所に
変わります。たとえば、「行動がゆっく
り」の人は、「慎重で、じっくり考えてか
ら丁寧に取り組む性格」であるとも言え

ます。また、三日坊主な性格は、「好奇
心が旺盛で、目の前の新しいことへの
興味関心が強い」とも言えるでしょう。

この「短所を長所にする術」は、周
围の人とのコミュニケーションにも役
立ちます。ものの見方を変えると、毎
日がグッと楽しくなりますよ！