2026.10
波崎高校

10月保健だより

暑さが和らいで秋を感じるようになりました。10月は「読書の秋」や「芸術の秋」とも言われ、じっくり何かに取り組むのに最適な季節です。さて、10月10日は「目の愛護デー」です。人は情報の80%を「目から得る」と言われています。あなたは自分自身の目を大切にできていますか？

視力測定結果

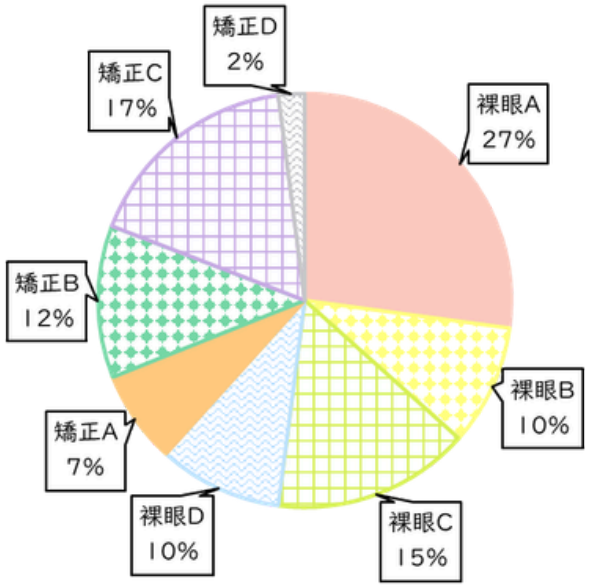
A：1.0以上　B：0.7～0.9　C：0.3～0.6　D：0.3未満

視力は日々の学習やスポーツ、将来の仕事にいたるまで、生活のあらゆる場面に深くかかわっています。視力が低下すると学習効率が落ちたり、運動でのパフォーマンスが発揮できなくなったりすることもあります。

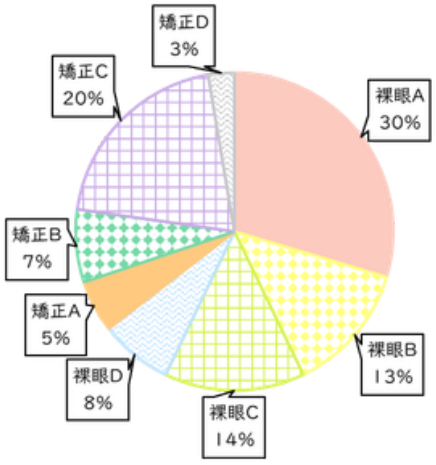
大切な目を守るためには、明るい場所で勉強することや、定期的に目を休めること、バランスの良い食事をとることなどがとても重要です。

6月に視力検査の結果を配布しました。お家の人と確認しましたか？結果が「C」や「D」だった人は、そのままにせず、まずは眼科を受診して相談してみましょう。特に、眼鏡やコンタクトを使っている（矯正視力）のに結果が「C」「D」だった人は、合わないレンズを使っており目に負担をかけることになります。眼科で再調整してもらいましょう。

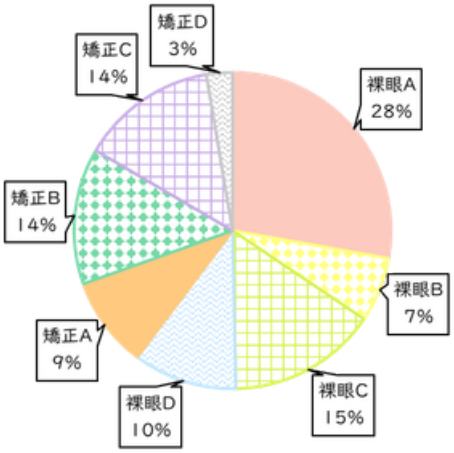
全校生徒



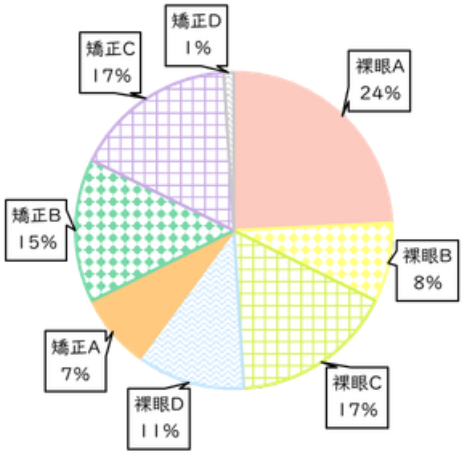
1年生



2年生



3年生





最近の視力が気になる人は、保健室で測定希望と声をかけてください。

10月15日は 世界手洗いの日

秋～冬は、とくに感染症が流行する時季です。ノロウイルス、O157などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。元気に冬をすごしましょう！

手洗いをするタイミング

- 外から帰ってきたとき
- ものを食べる前
- トイレの後





手洗いのときに注意したいこと

- せっけんやハンドソープはよく泡立てる（泡がよごれをとってくれるため）。
- 手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- 流水でしっかり泡を流す（15秒以上）。
- せいけつなタオルやハンカチで手をふく。

県内に「インフルエンザ注意報」が発令されました。

今年は８月からと、例年よりもかなり早い流行が始まっています。一人ひとりができる感染予防を今からしていきましょう。

日常でできる感染対策

- こまめな手洗い
- 場面に応じたマスクの着用
- 咳エチケットの実践

予防接種

本格的な冬の流行に備えて、予防接種を検討しましょう。

- 目安時期：10月中旬～11月中
  ※抗体ができるまでに約2週間かかります
- ワクチンの種類
  不活化ワクチン（注射）
  経鼻弱毒性ワクチン（フルミスト）
  ↑痛みのない点鼻タイプ

費用や接種の可否について医療機関に相談しましょう。



月経痛で悩んでいませんか？

月経困難症チェック

- ☐月経痛で学校を休むなど、日常生活に支障がある
- ☐月経のとき、鎮痛剤がいつも必要になる
- ☐市販の鎮痛剤が効かない
- ☐鎮痛剤の服用回数が増えた
- ☐月経痛で起きられないことがある
- ☐月経のとき以外にも下腹部痛や腰痛がある
- ☐生理の出血が多いと感じる

月経痛はなぜ起こる？

- 不要になった子宮内膜（経血）を外に押し出すために子宮が収縮する
- 収縮を促すために痛み物質が出る

「プロスタグランジン」という物質

月経痛を放置すると子宮内膜症、そして不妊の原因になる可能性があります

月経困難症とは

ひどい月経痛や不快な症状で日常生活に支障が出る状態

症状：下腹部痛、腰痛、頭痛、嘔吐、イライラする、怒りっぽくなる など



月経の前にこのような症状が現れる人もいます。→PMS（月経前症候群）

病院での治療

- 鎮痛剤：プロスタグランジンを抑える
- ピル：排卵を抑えて子宮内膜の増殖を抑えることで月経を軽くする
- 黄体ホルモン：子宮内膜の増殖を抑えることで月経痛を軽くする
- 漢方薬：体の状態によって体調を整える

自分でできるセルフケア

鎮痛剤を飲む　　体を冷やさない
栄養バランスのよい食事　　ストレスケア



月経痛を我慢する時代ではありません。
ひどい月経痛は放置せず、婦人科を受診してください。自分自身の体や将来を守るのは自分です。