

前期課程 武蔵台小中学校 保健室 令和7年10月20日

※おうちのかたといっしょによみましょう

やっと厳しい暑さも和らぎ、肌寒い季節となりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいため、しっかり寝て食べて、元気に登校しましょう。また、衣服の調節ができるように、脱ぎ着しやすい洋服を選べるといいですね。



衣替えで秋~冬向きの洋服に変わっていきますが、その 日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節しま しょう。ぬいだり着たりしやすい洋服をうまく使って、I 日の 中でも変わることがある「あつい」「ちょうどいい」「すずし い」に合わせていきましょう。毎日、天気を確認して、洋服を 選んでください。

目を大切にした生活をしてみよう

みなさん、10月10日は何の日かわかりますか?

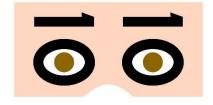
実は、目の愛護デーです。愛護とは大切にするという意味です。では、なぜ 10 月 10 日が目の

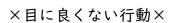
愛護デーかというと・・・

10を横向きにしてみると ⇒

あら不思議!顔にある目の形に! ということで、10月も残りわずかと

なりましたが、目を大切にした生活を心がけてみましょう。





・暗い部屋でスマホを見る ・近い距離でテレビを見る ・前髪が目にかかっている

○目に優しい行動○

- ・部屋を明るくする ・スマホは目から離して使う
- ・目を休める ・目を温める





10月10日は

目の愛護デー

。戻には**3**種類ある)って知ってた?▲

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。 涙には、実は、3つの種類と大切な役割 があるんです。

目は乾燥すると傷つきやすくなって しまいます。そのため、涙が常に目を 覆ってうるおし、ばい菌から目を守っ



、たり、目に酸素や栄養 を運んだりして健康に 保ってくれています。

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入っ たりするときに流れる涙 は、外から受けた刺激を すばやく洗い流して、目

を守ってくれています。



泣いてスッキリしたことはありませ んか。悲しいときやうれしいときに流



れる涙は、私たちのスト レスを減らしてくれてい ると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはた らきを持っているのですね。泣くことは、 悪いことではないのです。

大運動会よくがんばりましたね!

夏休みが終わってからの一か月間、一生懸命に練 習している皆さんはとってもかっこよかったです。 次は、音楽会。一人一人が自分の出せる力を出 して、楽しい音楽会になるといいですね。

応援してます!









🗕 痛くなってからでは遅い? 🚃

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲ま ずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなること もあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫?

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日 以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひど くなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。