



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
しやすい洋服を選ぶといいですね。



衣替えて秋～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、1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。



**10月10日は
目の愛護デー**



×目に良くない行動×

・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



涙には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。

目をつるおす涙

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、ばい菌から目を守つ



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。

刺激から守る涙

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。



感情の涙

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たらきを持っているのです。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！



生理痛

の薬、いつ飲む？



— 痛くなってからでは遅い？ —

がまん強い人は、つつい「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。