ほけんだより 10月

令和８年度１０月
島本町立第二中学校
No.6　保健室

朝夕に少しずつ涼しさを感じるようになり、秋の訪れを感じる季節になりました。10月は夏の暑さが落ち着く一方で、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。学校生活では文化祭や体育祭、３年生は実力テストなど、忙しい１か月になります。疲れを感じたときは無理をせず、睡眠や食事をしっかりとって、元気に秋を過ごしましょう！

この時期は衣服で体温調節



日中はまだまだ暑さを感じますが、朝夕は冷え込む日が多くなってきました。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも！？」というときは、ブレザーやカーディガンなどの羽織ものを体温調節をしましょう。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。



下着の大切さって知ってる？

下着は、体温調節に関係していることを知っていますか？

夏の下着は吸い取った汗を生地全体に広げて素早く蒸発させます。これは、液体が蒸発するときに周りから熱を奪う「気化熱」という仕組みを利用して、体温上昇を抑える働きがあります。

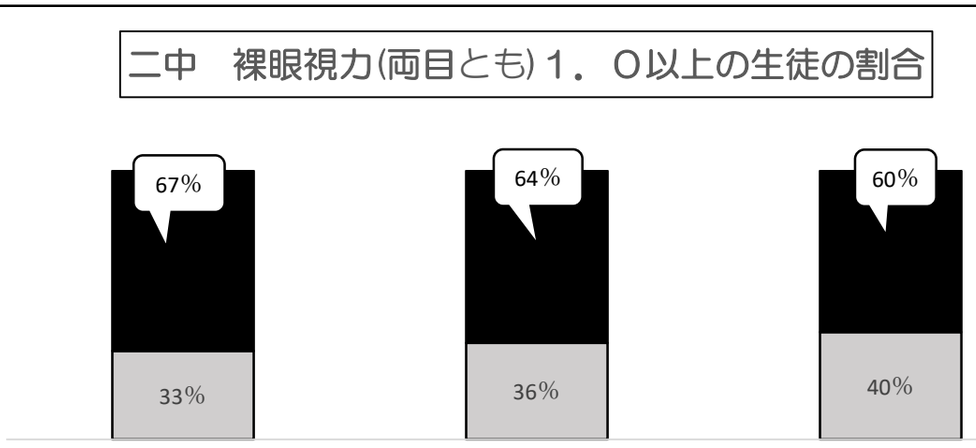
冬の下着は、肌と下着の間や下着と服の間に暖かい空気の層を作ります。この空気の層が、体から熱が外へ逃げるのを防ぎ、体を暖かく保つのに役立ちます。

～保護者、ホームのみなさまへ～



体育祭の練習が始まります。練習中はいつも以上に汗をかき、水分補給の機会も増えます。十分な量の飲み物を準備していただきますよう、ご家庭やホームでも確認をお願いします。なお、本校ではスポーツドリンクの持参も年間を通して可能です。必要に応じてご活用ください。（学校の冷水器も使用可能です。）

目の愛護デー　目にやさしい生活を！

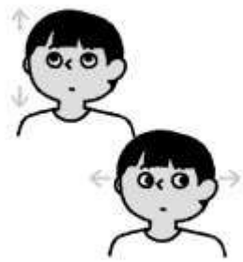


春の視力検査で見えにくかった人には、受診勧告を出しました。最近の見え方はどうですか？

「最近少し黒板の字が見えにくい。」「前より視力が下がっているかも・・・。」など感じている人は、保健室で視力検査をすることができます。休み時間にはかりに来てくださいね。



知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、５～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。