

大山田中学校　保健室　2026.10.2



2学期が始まり早くも１か月が過ぎました。暑い夏も過ぎ、過ごしやすい季節となりました。朝晩と日中の気温差も大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。みなさん心身ともに元気に過ごせていますか。制服の下に着るインナーを調節したり、早寝早起きを心がけたりするなど、体調管理をしっかりしましょう。



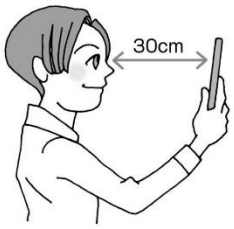
１０を回転させると目と眉毛に見えることから、１０月１０日は「目の愛護デー」と名づけられたそうです。

みなさん、スマホやゲーム機などを使いすぎていませんか。保健室では、夜遅くまでケータイを触っていたり、ケータイのスクリーンタイムが長かったりするなどの声も聞きます。

今回は疲れ目を防ぐポイントと目のストレッチを紹介します。

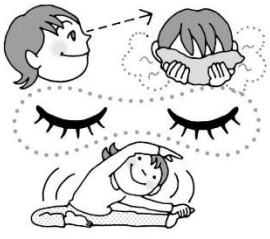
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は30cm以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる



30分に１回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

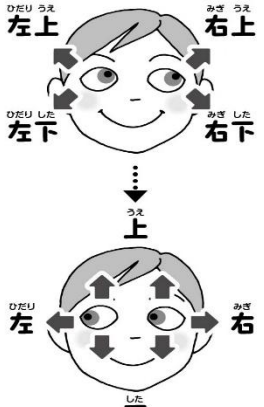
ポイント4 寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る１時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

疲れ目かも？ そんなときは 目のストレッチ

3秒ずつ各方向を見つめます。



- 次の方向を見る前に一度視線を正面に戻す
- 顔を動かさず、ゆっくりと呼吸をしながら



「薬と健康の週間」は、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらうために、積極的な啓発活動を行う週間です。

みなさん、薬の正しい使い方や保管の仕方などを知っていますか。薬は、つらい症状を和らげたり、原因を取り除いたりしてくれるものですが、正しく使わないと、副作用が出て、健康を損なう可能性もあるものです。

薬を飲むときは次の３つを守りましょう。

①用法・用量を守る

１日に何回飲むのか、１回に飲む薬は何錠か、いつ飲むのかなどを読んでから飲みましょう。

②水かぬるま湯で飲む

ジュースやコーヒーなどで飲むと吸収が遅れたり、効果が強く出すぎたりします。

③薬をあげたり、もらったりしない

自分の飲みなれた薬を飲みましょう。初めて飲む薬はアレルギーなどを引き起こす可能性もあります。

「いのちの育み教室」がありました





９月１５日(火)の５、６時間目、１年生を対象に助産師の林みち子さんに「いのちの育み教室」をしていただきました。小学生のときにも林先生のお話を聞く機会がありましたが、今回は中学生になったみなさんに向けて少し内容を変えてお話いただきました。性教育とは生き方教育であり、人生を楽しむ力(楽力)を学ぶ機会であることを学びました。命の大切さ、二次性徴とそれに伴う体の変化、性行為に伴う２つの責任（妊娠と性感染症）、ストレス解消などについてお話いただきました。自分も相手のことも大切にしてほしいです。「生まれてきてくれてありがとう」という林さんの言葉が嬉しかったですね。

２、３年生のみなさんもからだや心のことなどで相談したいことがあれば一人で抱え込まずに相談してください。今回いただいた資料やチラシを保健室に置いてあるので、気になる人は保健室まで来てください。

１０月のスクールカウンセラー来校日(予定)

１０月８日(木)、２９日(木)

面談を希望される場合は、学校までご連絡ください。
予定は変更になる場合があります。

