



# 健やかな泉

2025年10月2日  
一宮市立中部中学校  
保健だよりNO. 6



やっと朝晩が涼しくなって、秋の気配を感じるようになりました。とはいえ、昼間は強い日差しと暑さを感じるときもあります。また、体育祭の練習や部活動の大会等でふだんより運動量が多くなっている人が多いと思います。体調管理を心がけましょう。



①昨夜はぐっすり眠れた	④いつもと同じ体の調子 (だるさや疲れはない)
②朝ごはんをおいしく食べた	
③顔色はいつもと同じ	⑤排便した

自分の健康を守るのは誰でしょうか？おうちの方？それとも先生？いいえ、自分の健康を守るのは自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

もし、気になることがあったら原因を考えてみるのが大切。夜更かししていませんか？朝ごはん抜いていませんか？思い当たることがあったら、まずは改善してみましょう。それでも、治らなかったら、相談してくださいね。

## 体育祭 練習・当日にけがなく元気に過ごすために

十分な睡眠と食事で体調を整える	水分を多めに持参し、水分補給をしっかりする
手足の爪を切る	ウォームアップとクールダウンをする
足に合ったくつを選ぶ	体調不良になったらすぐに先生に言う
帽子をかぶる	準備・片付け・移動の際も気を付ける

随分涼しくなってきましたが、日中日差しが強いときなどはまだまだ熱中症に注意が必要です。

また、例年意外と多いのが移動中のけが。廊下・階段では転ばないように慌てず歩きましょう。運動場やアリーナでも周囲の様子をよく見て人や物にぶつからないよう行動しましょう。

## 忘れずに ウォームアップ ⇄ クールダウン

体育祭当日、出場種目の前後には各自で行いましょう



### ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



### クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

# （目にやさしい生活をしよう）

ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

- 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- 正しい姿勢で勉強する
- 前髪が目にかからないようにする
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 夜、寝る前にスマホは使わない
- たまには、遠くを眺める



大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。



このような症状が出たら注意が必要です！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって一時的にピント調節がうまくできなくなることを言います。

1時間に1回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

## 薬の保管方法 5つのポイント

医薬品は、その保管方法によって、効果が弱まるだけでなく、安全性が損なわれる場合もあります。説明書や薬剤師の指示をきちんと守ることが大切です。



### ▶ 高温・多湿・直射日光を避ける

保管方法の指示がない場合は、高温、湿気、日光を避け、室内で保管します。

### ▶ 子どもやペットの届かない場所に

誤飲事故を防ぐために、高いところや鍵のかかる場所だと安心です。

### ▶ 冷所保管の薬は冷蔵庫へ

薬が凍ってしまわないように、冷風が直接当たる場所は避けてください。

### ▶ 薬を他の容器に移し替えない

薬が劣化したり、薬の名前や使い方が分からなくなったりする恐れがあります。

### ▶ 古い薬は捨てる

期限切れの薬は廃棄を。ただし、期限内でも、開封後すぐに劣化するものもあるので注意が必要です。