



一宮市立葉栗中学校
令和7年10月1日

夏から少しずつ気温が下がり、秋らしい気候を感じる日が多くなりました。「秋バテ」という言葉を聞いたことはありますか？夏の疲れや気温の変化によって自律神経が乱れてしまい、頭痛やだるさなどの体調不良が長引くことをいいます。秋に旬を迎える食べ物には、鮭やサンマ、サツマイモ、キノコなど、疲労回復に効果があるものも多いです。ぜひ毎日の食事に取り入れて、秋も元気に過ごせるとよいですね。

10月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入ると言われています。あなたの大切な目、疲れていませんか？



見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



10分おきに5m以上先を見よう。



目の愛護デー

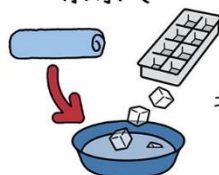


にやさしい生活を！

ズキズキ



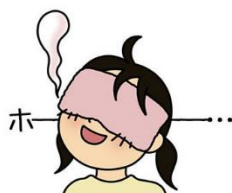
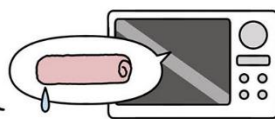
氷水で



ショボ ショボ



レンジで1分★



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

気温差に注意して体調管理！



朝晩は気温が下がり、日中との寒暖差が大きい季節です。今年は特に9月下旬から一気に涼しい日が増えたため、体が気温差に慣れていないうちは体の不調が出やすくなることも…。

先週から実施した生活点検はどうでしたか？ 日頃の生活を振り返ってみて、改善すべきところはあったでしょうか。冬に向けて感染症も流行りだす時期に入ります。しっかりと体調を整えるために、まずは基本の生活を見直しましょう。

季節の変わり目、こんなことに気を付けよう

上着で体温調節をしましょう。体温調節がうまくできないと、寒暖差疲労につながる原因にもなります。



十分な睡眠をとりましょう。中学生は、8時間ほどの睡眠をとることが望ましいと言われています。



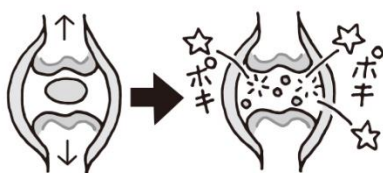
バランスのよい食事を心がけましょう。毎食2～3品は食べることができるといいですね。



首を鳴らすとどうなる？

指や首を「ポキポキ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになっていませんか？

実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中に出てきた泡がはじける音だと言われています。



指を鳴らすのは大きなケガにはつながりにくいと言われていますが、大事な神経や大き

な動脈などが通っている首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすることもある。

つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出たら心配です。もし鳴らしたくなったら思い出してみてください。

