ほけんだより10月

令和８年１０月２日
文京区立文林中学校
保健室

暑さも少しずつ和らぎ、秋の気配を感じる季節になりました。過ごしやすい日が増える一方で、季節の変わり目は特に体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいをしっかり行い、気温に合わせて衣服の調節をして、元気に過ごしましょう。

目の健康を考えよう！

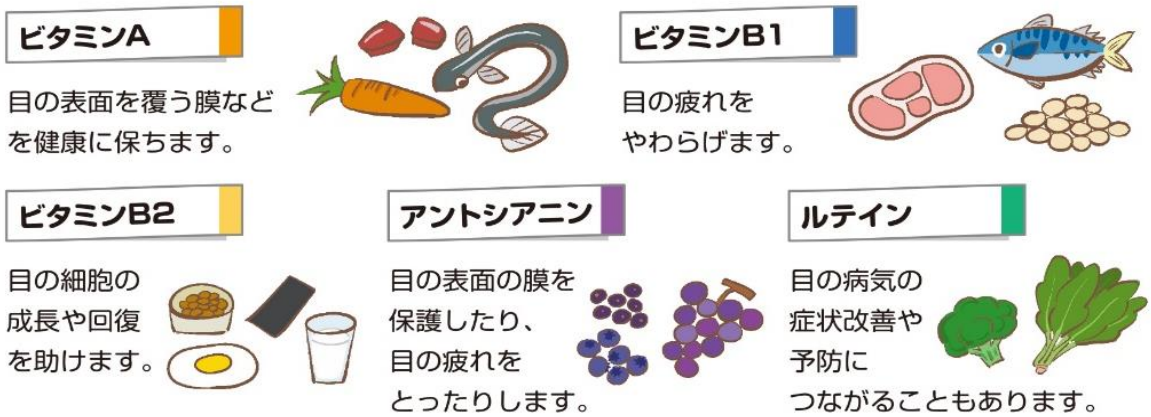


みなさんは、目を大切にする生活を送っていますか？ついスマホやゲーム、タブレットを長時間見続けたり、画面との距離が近くなったりしていませんか。こうした習慣は、目の疲れや視力低下、近視のリスクを高めることがあります。画面との距離は 30cm 以上離し、こまめに目を休めるようにしましょう。また、スマホやゲームを使うときは、使用時間を決める、寝る１時間前からは使用を控えるなどを意識することも大切です。



20分間、同じ姿勢でいられますか？　疲れますよね!?　目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

目に良い食べ物を食べていますか？



9/12(土)　2年生を対象にがん教育を実施しました

東京都立駒込病院の長谷川稔洋先生にお越しいただき、がんとはどのような病気なのか、がんができる仕組み予防・早期発見について、専門的な立場から分かりやすくお話しいただきました。授業後には、「両親や身近な人と、がんについて考えるよいきっかけになった」「がん検診やワクチンを受けようと思った」などの声が聞かれました。今回学んだことをこれからの生活に生かし、自分や大切な人の健康について考える機会にしてほしいと思います。



秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。



手洗いのしかた

手を洗うことは、インフルエンザやかぜの予防に有効です。外から帰ってきたときや食事の前などに、石けんを泡立ててこまめに手を洗うようにしましょう。洗い終わったら、清潔なタオルやハンカチで水気を拭き取りましょう。


手のひら


手の甲


指の間


指先、爪


親指


手首