

ほけんだより



令和8年10月2日
荒川区立第一中学校
保健室

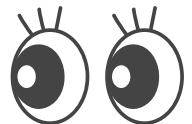


季節の変わり目、元気に過ごそう！

朝晩は少しずつ冷え込むようになり、秋らしい季節になってきました。昼間との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

10月の
保健目標

目の健康について考えよう！



10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、本などで近くを見続けると、目に負担がかかります。今月は、目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で意識してみましょう。



目を大切にする
4つの習慣

1 目を休ませよう



30分に
1回

2 正しい姿勢・距離で見よう



2m以上
本や画面は
30cm以上
離そう

3 明るいところで見よう



しっかりまばたきをする

4 しっかり寝よう



暗い部屋で画面を見ると睡眠の質悪化
寝る1時間前は使用しない

10月15日は 世界手洗いの日

正しい手洗いの順番をおさらいしよう！

1



手のひら

2



手の甲

3



指の間

4



指先・爪

5



親指

6



手首



保健室より

校内では9月、
コロナやインフ
ルエンザにかかる生徒がいま
した。インフルエンザは今シ
ーズンは昨シーズンより1か月
早く流行し始めています。
気温が下がって、体調を崩し
やすい時期でもあります。
日頃から体調管理には気を付
けましょう。

