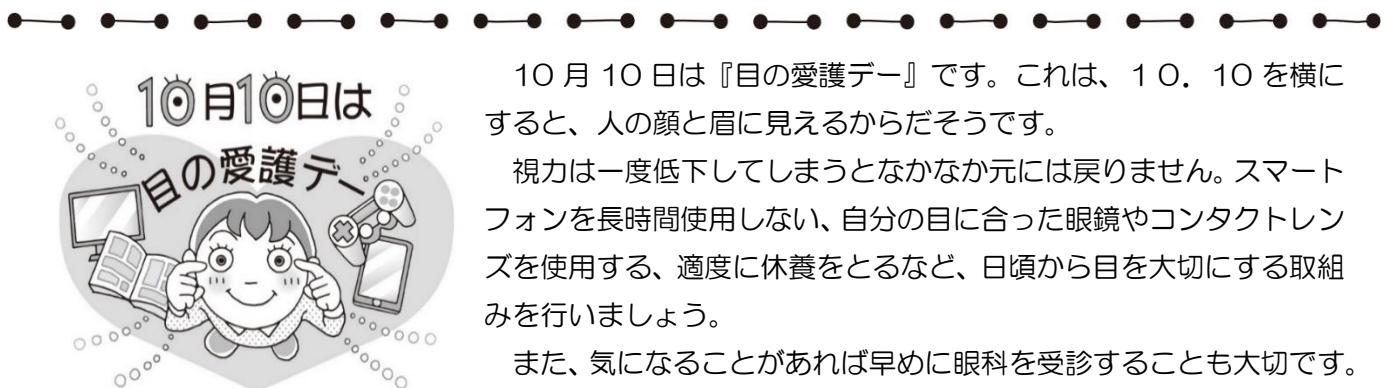




2025年10月9日 大田区立東蒲中学校保健室

先月までの暑さも落ち着き、すっかり秋らしい気温になってきましたね。この時期は朝晩の気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期となっています。気温の変化や体調に合わせて上着を着るなど、衣服の調節を行いましょう。また、感染症が流行する時期もあります。手洗いやうがいをこまめに行い、感染症を予防しましょう。



10月10日は『目の愛護デー』です。これは、10.10を横にすると、人の顔と眉に見えるからだそうです。

視力は一度低下してしまうとなかなか元には戻りません。スマートフォンを長時間使用しない、自分の目に合った眼鏡やコンタクトレンズを使用する、適度に休養をとるなど、日頃から目を大切にする取組みを行いましょう。

また、気になることがあれば早めに眼科を受診することも大切です。

(○)コンタクトレンズ(○)は医療機器です



視力を矯正するためのコンタクトレンズは、かの有名なイタリアの科学者レオナルド・ダ・ヴィンチがその原理を発見したそうです。そんな古い歴史をもつコンタクトレンズですが、最近は、1DAYタイプ（使い捨てタイプ）、一定の期間（2週間や3週間など）洗浄や消毒をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズなど様々なものがあります。コンタクトレンズは医療機器なので、眼科の先生に眼に合った度数のレンズを処方してもらい、レンズを装着したときの眼の状態を確認してもらいましょう。



目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずくに使おう

20分ごとに



たったの 20 秒でも
リフレッシュできる！

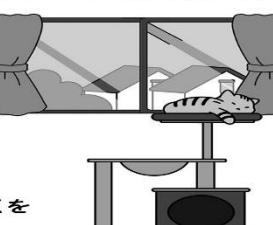
20秒以上



10 歩先が約 6 m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20 フィート（約 6 m）先を>



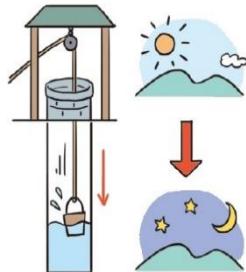
20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずくにおつきあいしましょう。



あつという間?! 気温の変化に 注意



『秋の日はつるべ落とし』という言葉を知っていますか? “つるべ”とは、井戸の水をくむために吊してある水桶のことをいいます。それが深い井戸にストーンと落ちるのように、あつという間に日が沈んでいくといったとえです。



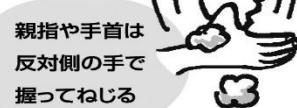
実際に夏の頃に比べるとすいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさが感じられるようになりました。衣服も半袖やノースリーブから、そろそろ長袖を用意しましょう。これからどんどん気温が下がっていきます。特に朝晩は予想以上に肌寒く感じる日もでてきます。また一方で、1日の中で急に気温が上がったりすることもあるのもこの時期の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気予報や気温をチェックして、気温差による風邪や体調不良を予防しましょう!

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは?



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る

タオルの共用はしないようにね!



10月は「早寝・早起き・朝ごはん」月間です! (♪)

みなさん早寝・早起き・朝ごはんの習慣はできていますか?

大田区では5月と10月を『早寝・早起き・朝ごはん月間』と位置付け、教育と基本的生活習慣の確立を推進しています。

近年、子供たちの生活習慣の乱れが、学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。みなさんの健やかな成長のためには、正しい生活習慣とバランスの取れた食事が大切です。

『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、できている健康的な習慣は継続を、できていないことは1つずつ取組んで、元気な学校生活を送りましょう。

