保健だより　10月号

令和７年10月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

金木犀の香りが秋の訪れを知らせてくれています。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋 … 秋はいろいろな形容詞のつく季節ですが、実りの秋とも言いますね。美しいものを見たり、本を読んだりして、心にも栄養をたくさんあげてください。

朝晩がだいぶ涼しくなってきました。汗の処理や衣服の調節をこまめにするとともに、睡眠や栄養をしっかりとって、生活リズムを整え、体調管理に気を付けて充実した季節を過ごしましょう。



目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

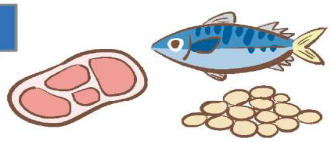
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



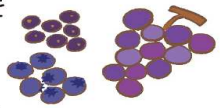
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



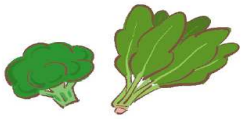
アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



スマホ老眼に注意！

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上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、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。
スマホやタブレットは便利ですが、
使いすぎに注意しましょう。

性といのちの健康教育を行いました





９月２日（火）に１年生を対象として性といのちの健康教育を行いました。Women’s Health ゆずき助産院の柚木様、宇都宮市子ども支援課の滝田様、山村様を講師として、赤ちゃん人形の抱っこ体験をさせていただいたり、思春期のからだと心の変化やいのちのはじまりから誕生、そして今までの成長の奇跡などについてご講話いただきました。また、性や思春期の悩みなどに関する相談機関も紹介していただきました。

これからも自分や周りの人の心と体、そして命を大切にしてもらいたいと思います。

受診は済んでいますか？

各種健康診断実施後、医療機関での検査や治療が必要な生徒に受診勧奨をしました。すぐに受診した生徒も多くいますが、中には、部活動や習い事などでなかなか受診できていない生徒もいるようです。

まだ受診結果を提出していない生徒に、再度受診勧奨をする予定です。受診が済んでいない生徒は、早めに医療機関を受診して健康的に毎日を過ごしましょう。



秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ　鼻水　頭痛
皮膚のかゆみ　食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

Check 温度差対策を



脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

Check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

10月の保健目標　　目を愛護しよう