

保健だより 10月



令和7年10月1日
和歌山市立明和中学校

10月になり、暑さがやわらぎ朝晩の涼しさなどに“秋”を感じることが増えてきました。“読書の秋”“スポーツの秋”など何かをするのに過ごしやすい季節ですが、寒暖差が大きい日も増えてくる時季です。体調に気を付けましょう。



(HPへ)

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！

10月8日は骨と関節の日です

「ホネ」の「ホ」という字が漢数字の「十」と「八」に分解できることで10月8日と決めました。

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。



10月10日 目の愛護デー 目にやさしい生活を！



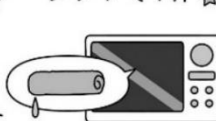
ズキズキ

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！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。



涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。
涙には、実は、3つの種類と大切な役割
があるんです。

目は乾燥すると傷つきやすくなって
しまいます。そのため、涙が常に目を
覆ってうるおし、ばい菌から目を守っ
たり、目に酸素や栄養
を運んだりして健康に
保ってくれています。

刺激から守る涙

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入
ったりするときに流れる涙
は、外から受けた刺激を
すばやく洗い流して、目
を守ってくれています。

感情の涙

泣いてスッキリしたことはありませんか。
悲しいときやうれしいときに流
れる涙は、私たちのスト
レスを減らしてくれてい
ると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているのです。泣くことは、悪いことではないのです。

指や首を「ポキポキッ」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

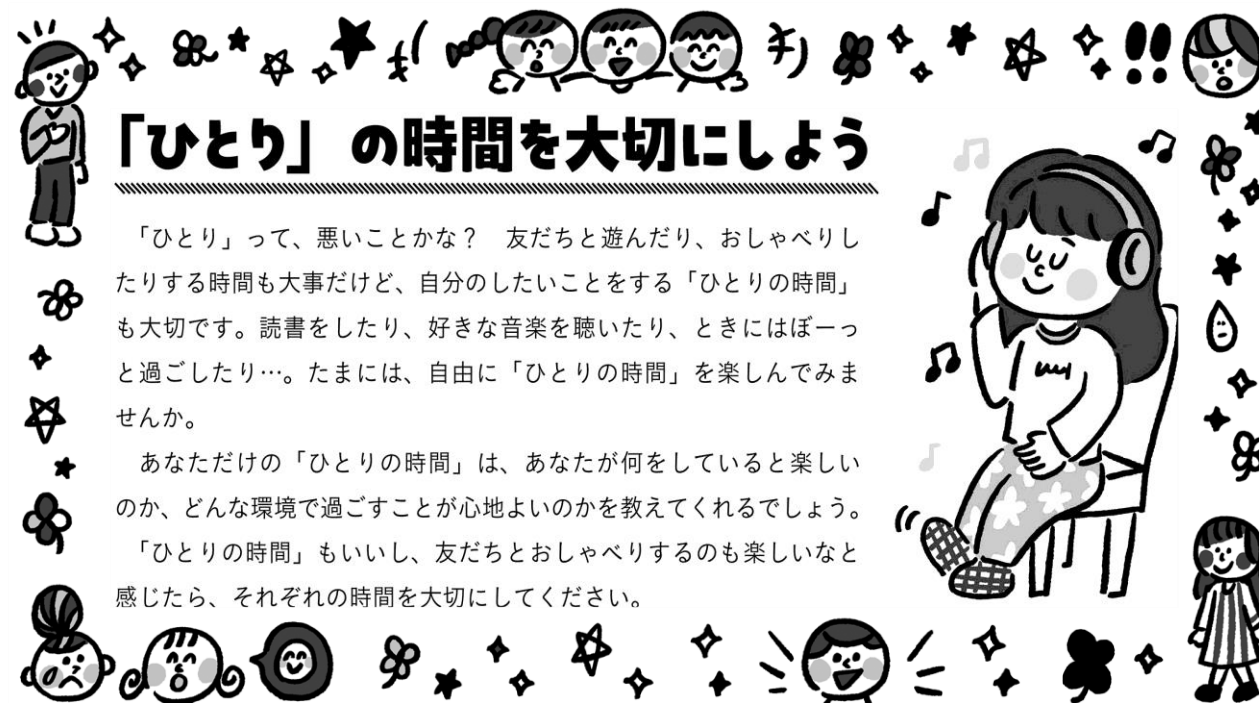
な動脈などが通っている首
や腰、背骨を鳴らすのはNG。
関節や周りのじん帯に負担
がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。
場合によっては、歩けなくなったり、命の危
険につながったりすること。

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、体に影響が出て
しまったら心配です。もし鳴らしたくなっ
たら思い出してみてください。

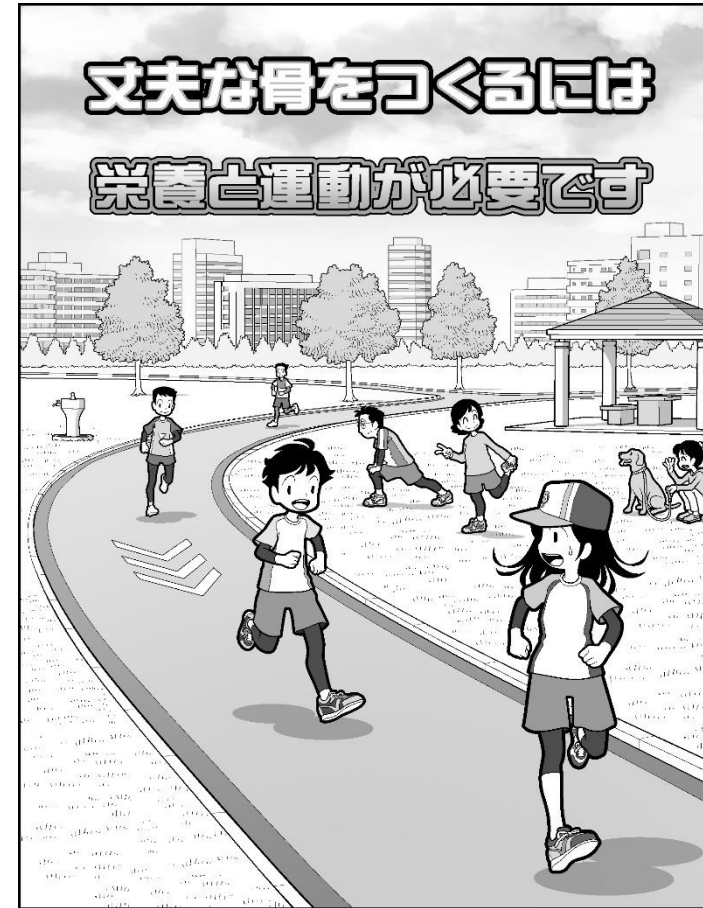
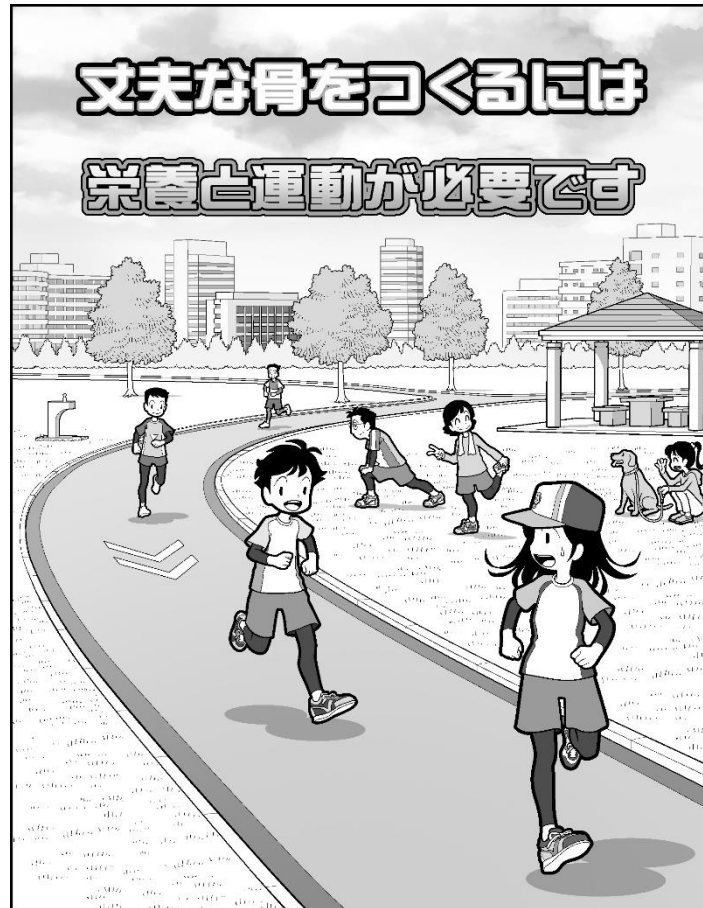
「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」って、悪いことかな？ 友だちと遊んだり、おしゃべりし
たりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」
も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっ
と過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみま
せんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しい
のか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてくれるでしょう。
「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりするの楽しいなど
感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。



7つのちがいをさがそう



答え・・・中央奥のビルの高さ／左奥の水飲み場／右奥の東屋の右の椅子／中央奥の女性のタオル／道路に書かれているマーク／中央の男子の髪の毛／手前の女子のスパッツ