



和歌山市立明和中学校 保健室 2026. 10

10月に入り、朝、夜はだいぶ涼しくなりました。一方で昼との寒暖差が大きくなり、体調を崩す人が増えてきます。2学期は学校行事や秋のイベントもたくさんあり、今から楽しみな人も多いのではないのでしょうか。秋を楽しむためにも寒暖差の激しいこの時期は、規則正しい生活をして体調を整えとともに衣服で調節して、暑さ・寒さに対応していきましょう。

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。

気温と服装の目安	25℃	半袖シャツ
	20℃	長袖シャツ
	15℃	カーディガン
	10℃	セーター
	5℃	薄手のコート
	0℃	コート
	0℃	ダウンコート



寒暖差のある時期に活躍 ウインドブレーカー



私たちの体はつねに熱を発しており、服を着ると皮膚との間に暖かい空気の間が出来ます。この空気の間は“断熱材”として働き、体温が外に逃げるのを防いでくれます。

しかし、体に冷たい風があたると、この空気の間が吹き飛び、冷たい空気が入り込んで体温が奪われてしまいます。

“風を通さない”から保温効果◎

ウインドブレーカーは薄くても風を通さない生地なので、暖かい空気を逃がさず、冷たい空気が入り込むのを防げます。

朝晩に冷たい風が吹き始めるこの時期、1枚持っておくと安心です。



～10月の保健目標～

体調管理に気をつけて、目を大切にしよう



10月10日目の愛護デー♡ 大切な目 アイしてあげてね！

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は30cm以上に

ス マホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる

30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める

長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない

ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

目にやさしい生活のポイント



- ◎ 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときよりがとれるよ
- ◎ 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといよ
- ◎ 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- ◎ 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ