

# ほけんだより

令和8年10月9日

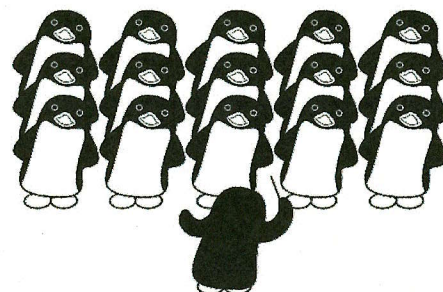
板橋区立加賀中学校

保健室 No.11

朝夕は冷え込む日が多くなり、日中との寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。  
生活習慣を見直して生活リズムを整えるようにしましょう。



これからは、白梅祭の合唱練習も本格的に始まります。手洗いやうがい、換気などの感染症対策をしっかりと行いながら、練習に励んでください。



10月10日は目の愛護デー



## デジタル眼精疲労に注意！！

学校や家庭でタブレットやスマートフォンといったデジタル機器に触れる機会が増え、目を酷使してしまっている人も多いと思います。デジタル機器の使いすぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。

「自分の目は自分で守る」という意識をもって生活しましょう。

### デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい20-20-20ルール

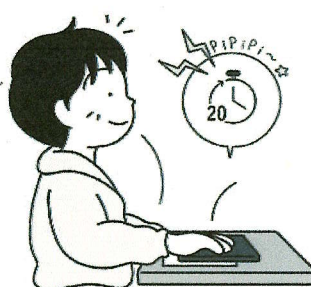
アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

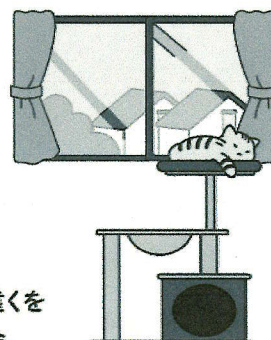
20秒以上



10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート（約6m）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におつきあいしましょう。

## その不調・・・ 気象病 かも？！

「気象病」は、気温や気圧などの気候の変化によって引き起こされます。台風や低気圧が近づいたり、急に気温が変化したりすると、自律神経が敏感に反応して、働きが過剰になってしまうことで起こります。その症状は様々ですが、最も多いのが頭痛です。

「気象病」対策には、生活リズムを整えることが大切です。「気象病」に、ストレスや疲れ、睡眠不足など不規則な生活習慣が重なると、自律神経の乱れがさらに悪化するからです。

事前に天気予報をチェックして、体調が悪くなりそうなときは早めに体を休めましょう。

### 気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、  
ゆっくりと回したりして、  
血流をよくするといいですよ！

何度でも！おさらい！

## 手洗いで感染症を予防しよう！

秋から冬はインフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行しやすい季節です。外から帰ってきたときや食事前、トイレの後などには、石けんでしっかりと手を洗いましょう。「手をふく」までが、正しい手洗いです。

10月15日は世界手洗いの日

### 手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

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

指先や爪は  
反対側の  
手のひらでこする



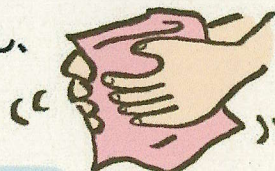
親指や手首は  
反対側の手で  
握ってねじる



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！