

ほけんだより

10月



令和8年 10月5日
加治川中学校保健室

朝夕と涼しくなってきました。空が秋晴れで気持ちの良い日も増えてきましたね。先日の体育祭では大きな怪我や事故がなくホッとしています。「スポーツの秋」である体育祭を楽しんだ次は「芸術の秋」の桜加祭の準備です。日々の疲れをためることがないよう一日一日をしっかりと休めて学校生活を過ごしましょう。

10月10日は 目の愛護デー

今やスマートフォンやタブレット端末が当たり前になってきました。それに伴い、視力低下や目の異常がある人の増加が問題になっています。文部科学省調査によると中学生の裸眼視力 1.0 未満の割合は約6割です。知らず知らずのうちに酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目に優しい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



十分な睡眠をとる



目を休ませる・
ストレッチをする

長時間の
画面の見すぎを防ぐ

大切にしよう 目の健康



バランスのよい
食事をとる



屋外で
適度に光を浴びる

クリアな視界で
もっと輝く毎日を



メンタルヘルスについて

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」でもあります。心の健康について正しい知識を広めたり、心の病気や悩みを抱えている人への偏見をなくしたりすることを目的として1992年に制定されました。心の健康は、特別な人だけの問題ではありません。誰でも、学校生活や仕事、人間関係などの中で、悩んだり、ストレスを感じたりすることがあります。だからこそ「つらいときは一人で抱え込まなくていい」「誰かに相談していい」ということを知り、お互いの心を大切にすることが大切です。目の愛護デーと合わせて、たまにはスマホにとらわれず、しっかり心と体を休ませることが大切です。

こころを元気にするためにできる 5 つのこと

1 しっかり眠る

スマホを寝る前に置いて、睡眠時間を確保しましょう。



2 きちんと食べる

朝・昼・夕の食事をとって、体の調子を整えましょう。



3 体を動かす

体育や部活動、散歩など、自分に合った運動をしましょう。



元気なこころで
毎日を過ごそう



4 誰かに話す

悩みや不安を一人で抱え込まず、友達や家族、先生などに相談しましょう。



5 自分の好きな時間をつくる

音楽、読書、趣味など、自分が「ほっとする」時間を大切にしましょう。



保健室からのおねがい

行事で外に出た際に、土を落とすのに古い台拭きを使っていました。今回の体育祭でほぼ全部使い切り、今後避難訓練等で内履きのまま外に出た時に使用するものがありません。ご家庭で「もうこのタオル使わないな。」というものがもしありましたら、保健室に寄付していただくとありがたいです。また、加治川中学校には体操着を汚しても貸し出しできるものはありません。上のお子さんのもので、余っていて使わない体操着がありましたら、こちらをご協力お願いします。