



10月号
2025.10.8

ほけんだより

村田高校保健室



今年度も半分が終わり、後期がスタートしました。制服も衣替えになり、見た目にも季節の移り変わりを感じますね。また、秋風が心地よく、さわやかな気候で、「〇〇の秋」という言葉がたくさんあるように、何をするにも気持ちのよい季節です。朝や夜と日中の気温差が大きい日もあり、体調管理が難しい季節ではありますが、基本的な予防対策をしっかり行って、元気に過ごしましょう。

10月10日は 目の愛護デー



10月10日がなぜ「目の愛護デー」か知っていますか？それは「1010」を横向きにすると、眉毛と目の形に似ていることからです。

私たちは五感（視覚・聴覚・味覚・臭覚・触覚）を使って多くの情報を得ていますが、その80～90%は視覚によるものと言われています。私たちが起きている間フルで働いている目。疲れたなと感じたら休ませることも必要です。疲れ目は、目の痛みやかすみ、充血だけでなく、ひどい場合は頭痛や肩こりなどの症状を引き起こす原因にもなります。

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの抗体は、接種1～2週間後から上昇し始め、1ヶ月後にピークになり、3～4ヶ月後に低下し始めますが、最大約5ヶ月後くらいまで効果があると言われています。例年、早い人は11月頃からかかりはじめ、3月頃まで流行が続くので、10～11月頃に接種するとシーズン全体を通じた免疫がつきます。

接種を考えている人は早めに検討してみてください。



10月17日～23日は 「薬と健康の週間」です



厚生労働省では毎年10月17日からの1週間を「薬と健康の週間」と定め、医薬品を正しく使用することの大切さなどを広める機会としています。

みなさんはこんな間違った薬の 飲み方をしていますか？



- ① コーヒーやジュースで飲まない
薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。
- ② 貸し借りしない
原因や症状によって、必要な薬や量は違います。仲のよい友人同士でも薬の貸し借りはやめましょう。日頃から飲んでいる薬がある人は、飲み慣れた薬を持ち歩きましょう。
- ③ 頼りすぎない
薬の役目は体が持つ力をサポートすることです。「自然治癒力」を高めるためには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

医薬品は用法・用量をよく守り、正しく安全に使いましょう。「効かない」「飲んででも変わらない」と保健室でもよく耳にしますが、薬の役割は、あくまでも症状を和らげ、自然治癒力の働きを補助することです。日頃から規則正しい生活を心がけ、自然治癒力をしっかり高めておくこと。そして、体調不良の原因をきちんと考え、自分なりの対処法を身につけておくことが大切です。

食品ロスについて

10/30は食品ロス削減の日です。食品ロスとは本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本では1年間に約612万トンもの食料が捨てられています。日本人1人あたり、お茶碗1杯分のごはんが毎日捨てられている計算になります。食べ物への感謝の気持ちを大切に、それぞれでできることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

食品ロスを減らすために・・・

- 買いすぎない
買い物前に冷蔵庫の中をチェック！
- 注文しすぎない
外食時は食べきれ的分だけ注文しよう！
- 作りすぎない
食べきれ的分だけ作り、余ったら適切に保存しよう！
- 食べきる
残っているものから使う心がけをしよう！

