



10月号
2026.10.5

ほけんだより



村田高校保健室

今年度も半分が過ぎ、いよいよ後期がスタートしました。制服も衣替えとなり、見た目にも季節の移り変わりをを感じる頃ですね。また、秋風が心地よくさわやかな気候となり、「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。一方で、朝版と日中の気温差が大きく、体調管理が難しい季節でもあります。基本的な感染症対策や健康管理をしっかり行い、元気に過ごしましょう。

10月10日は 目の愛護♡デー



「10」を横向きにすると、眉毛と目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。スマートフォンやタブレット、ゲームなど、私たちは毎日たくさん目を使っています。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。

「目の健康を守る生活」 あなたはいくつできていますか？

- ☐ スマホやタブレットを長時間続けて見ないようにしている
- ☐ 画面を見るときは、ときどき遠くを見て目を休ませている
- ☐ スマホやタブレットを目に近づけすぎしていない
- ☐ 暗いところでスマホを見続けないようにしている
- ☐ 寝る直前までスマホを見ないようにしている
- ☐ 屋外で過ごす時間をつくっている
- ☐ 睡眠時間を十分にとっている
- ☐ 目が疲れたときは、意識して目を休ませている



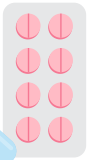
- ・ 6～8個：いい感じ！👁️💫 今の習慣を続けよう。
- ・ 3～5個：もう一歩！😊 できそうなことから始めてみよう。
- ・ 0～2個：目を休ませる時間をつくろう！⚠️
まずは1つ、「これならできそう」という習慣を決めてみよう。

インフルエンザの予防接種について



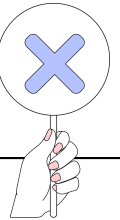
インフルエンザのワクチンには、インフルエンザの発症をある程度抑え、かかった場合の重症化を防ぐ効果があります。みなさんもニュースなどでご存じのとおり、今年は例年よりも早くインフルエンザの流行が始まっています。8月28日には全国で「流行入り」が発表され、1999年以降で2番目に早い流行入りとなりました。ワクチンの効果は、接種後2週間程度から期待され、5ヶ月程度持続すると考えられています。流行のピークに備え、接種を考えている人は早めに医療機関へ相談しましょう。ただし、ワクチンを接種したからと言ってインフルエンザにかからなくなるわけではありません。接種後も、手洗い・換気・咳エチケット・十分な休養など、基本的な感染対策を続けましょう。

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 飲み方をしていませんか？



① コーヒーやジュースで飲む

薬によっては飲み物との組み合わせに注意が必要です。基本的には、水またはぬるま湯で飲みましょう。

② 友達や家族が飲んでいいる薬をもらって飲む

原因や症状によって、必要な薬や量は違います。人から薬をもらったり、自分の薬を人にあげたりしないようにしましょう。

③ 「早く治したい！」薬を多めに飲む

薬は、決められた量より多く飲んでも、効果が高まるとは限りません。副作用のリスクもあるため、用法・用量を守りましょう。

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。

カフェイン、摂りすぎていませんか？

コーヒーやお茶だけでなく、エナジードリンクなどにも含まれているカフェイン。適量であれば、「眠気が覚めた」「集中しやすくなった」と感じることもあるかもしれませんが、摂りすぎると、めまい・動悸・不安・手の震え・不眠・吐き気などの症状が現れることがあります。特にエナジードリンクは、製品によってカフェイン量が大きく異なるため注意が必要です。眠気や疲れを感じたときは、カフェインで無理に乗り切るのではなく、まず睡眠や休養を大切にしましょう。

