



令和7年10月10日発行

西東京市立田無第四中学校保健室

厳しい残暑がようやく落ち着いてきて、秋の風を感じられるようになりました。秋が深まってくると、朝寒・夜寒^{あさざむ よさむ}といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。標準服もブレザーや長袖を着るなど服装で調整しながら、体調を整えましょう。

《10月の保健目標》

- ・目を大切にしよう
- ・体調管理に心がけよう

インフルエンザの流行シーズンに入りました

東京都では、昨年よりも1か月以上はやくインフルエンザの流行シーズンに入りました。

今後本格的な流行が予想されるため、インフルエンザにかからない、感染を広げないためにこまめな手洗い・消毒・咳エチケット等の基本的な感染症対策を一人ひとりが心がけましょう。

インフルエンザ対策のポイント

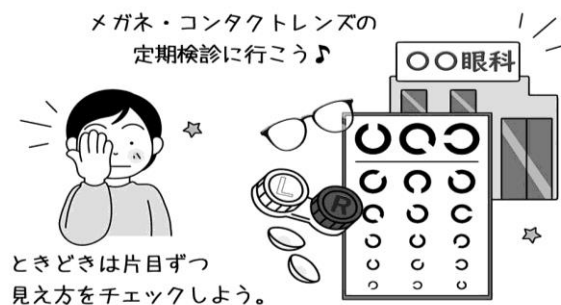
- こまめな手洗い、消毒 ○着用が効果的な場面でのマスク着用（大人数で集まる場面など）
- 休養をとる、栄養・水分補給 ○咳エチケット
- 適度な加湿・換気 ○ワクチン接種（かかりつけ医と相談しましょう）

10月10日は目の愛護デーです👁️

みなさんは1日に1回

“目の休けい” しますか？

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか？食欲の秋にぜひ取り入れてみてください！

ビタミンA(にんじん・レバー・うなぎなど)

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。

ビタミンB2(牛乳・納豆・卵など)

目の細胞の成長や回復を助けます。

アントシアニン(ブルーベリー・ぶどう・なすなど)

目の表面の膜を保護したり、
目の疲れを取ったりします。

ビタミンB1(豚肉・大豆・玄米など)

目の疲れをやわらげます。

ルテイン(ほうれん草・小松菜・フロccoliリーなど)

目の病気の症状改善や予防につながることもできます。

🎯 クイズで覚える！薬の飲み方・使い方 🎯

Q1.薬飲むときは何で飲む？

- ①水ぬるめのお湯
- ②清涼飲料水
- ③牛乳

Q2.余った薬はもらってもいい？

- ①誰からもらってもOK
- ②家族ならOK
- ③もらってはいけない

Q3.薬が効かない！どうする？

- ①決められた間隔をあけ、同じ量のむ
- ②すぐに、同じ量を飲む
- ③量を増やして飲む

Q4.体調がよくなった。病院でもらった薬は？

- ①最後まで飲み切る
- ②医者（または薬剤師）の指示に従う
- ③飲むのをやめる

10月17日から23日は



～答えと解説～

Q1 ①水以外のもので薬を飲むと、その効果が強く出たり、効果が発揮されないことがあります。

Q2 ③医薬品は一人ひとりの病気や症状に合わせて使います。医薬品は思わぬ副作用やアレルギーを引き起こす危険があります。誰かにあげたり、もらったりしてはいけません。

Q3 ①薬は飲むと、体の中でゆっくり溶けて血液にのり、体の必要な場所まで運ばれて効きます。そのため、すぐに効かないからといって、次の薬を飲むと、体に負担をかけ危険です。決められた時間・量を守りましょう。

Q4 ②薬の種類によって、服用期間が異なります。処方された際の説明を守りましょう。途中でやめると、病気がぶり返したり、薬が効きにくい体になったりします。判断に迷う時はお医者さんに相談しましょう。



- ①昨夜はぐっすり眠れた
- ②顔色はいつもと同じ
- ③体の調子はいつもと同じ
(だるさや疲れは感じない)
- ④朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちの人？ それとも先生？ いいえ、自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか？ 体調不良にならないよう、生活リズムに気をつけましょう。

【参考・引用】

株式会社日本学校保健研修社 月刊『健』2025年9月号
株式会社東山書房 『健康教室』2025年9月号より