

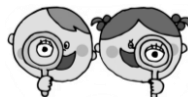


保健だより 10月号

令和7年10月
富山市立山田中学校

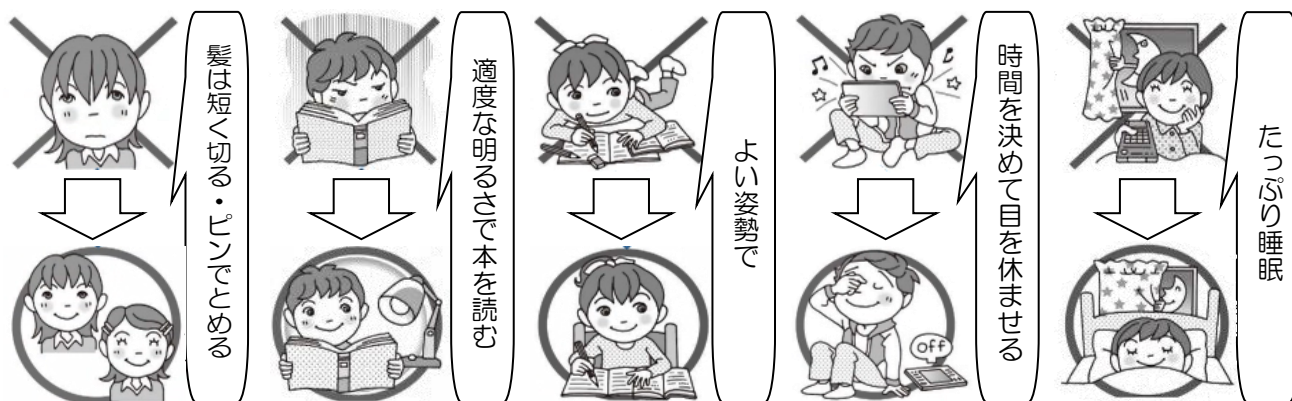
全国的に厳しい残暑が続き、富山市では、9月になっても猛暑日を観測し、全国1位の暑さとなる日もありました。例年、この時期は、急に暑くなったり、寒くなったりと、体調を崩しやすい季節の変わり目でもあります。“実りの秋”と言われるこの季節、学習やスポーツにおいても実りのあるものにするために、体調管理について、ご家庭でのご協力をお願いします。

10月10日 目の愛護デー



10代後半になると、半分以上の人が視力を補うために眼鏡やコンタクトレンズを使うようになっている昨今、視力低下は誰にでも起こりうる身近な問題です。目は、これからも一生使っていく大事な体の一部です。今はよく見えている人も、すでに視力が低下している人も、まずは目を酷使しないように気を付けることが大切です。視覚から得ている情報量は、とても大きいです。大切な目の働きを自分で守っていけるよう、目に優しい生活を心がけていきましょう。

目にやさしい生活を！



10月8日 骨と関節の日

「十」と「八」を組み合わせると、骨の「骨」の字になること、また、「スポーツの日」に近く、骨と関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が決めました。

成長期のうちに骨を強くしよう！



成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗鬆症の予防にもなります。骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンK（特に、魚や納豆に多く含まれています。）を一緒にとるなど、バランスのよい食事が大切です。

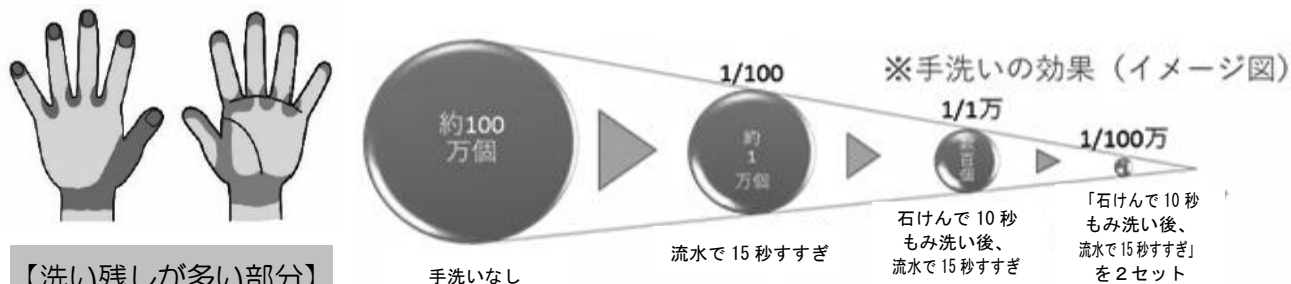
他にも、適度な運動や十分な睡眠は、骨の成長に欠かせません。規則正しい生活を心がけて丈夫な骨をつくりましょう。



みんなで手を洗おう★★

手洗いは、自分の体を守るために重要な衛生習慣です。これからの季節は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎等の感染症に十分な注意が必要となります。

感染症予防の基本は「手洗い」です。トイレの後、外から帰ってきた後、ご飯を食べる前等の手洗いを習慣にしましょう。手指に付着したウイルスは、石けんでもみ洗い後、流水ですすぐ手洗いをした場合と、手洗いなしと比較すると、1 / 1 万（残存ウイルス数：数百個）まで減少します。



最後は、清潔なハンカチやタオルで水分をしっかりと拭き取ります。手を濡れたままにしておくと、かえって空気中の細菌が付きやすくなります。かばんの中ではなく、必ず、ポケット等に入れ、身に付けておきましょう。

寒暖の差に注意△

天気が不安定なこの季節は、朝夕と昼間の気温差があるため、体調を崩しやすくなります。気温に応じて衣類を調節するなど、服装を上手に工夫して、体調管理を心がけましょう。

