

ほけんだより 10月

令和6年10月1日
佐倉市立志津中学校
保健室

あまりにも今年の夏は暑くて、「先生、いつまでこんなに暑いんですか！
教えてください！」と保健室にイライラをぶつける人がいました。確かに
このまま秋は来ないのか？と思っていたところ、最近急に秋らしい空気にな
ってきました。

今後冬に向けて、寒暖の差が激しくなります。季節の変わり目は力を
ひきやすい、というあなた、服装で上手に大人な対応を心がけましょう。

10月の予定

3日(木) 歯科管理健診

1年1組～1年4組

※歯みがきを登校前にきちんと行って、
健診を受けましょう。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったとき
は、目が疲れている証拠。そんなときは「ま
ばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になり
ます。目はピントを合わせるとき、筋肉に力
を入れています。その状態が続くと目が疲れ
てしまいます。でもまばたきをすると、目の
周りの筋肉が動いて、ストレッチしているよ
うな状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数
が減ります。意識してまばたきして、目を休
めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3
つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る

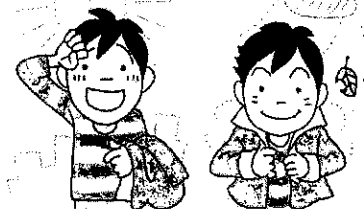


目を温める



目を動かす

気温差の大きい季節です



上着で調節しよう

10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック！

いつ手洗いをした？

- * 外から帰ってきたとき
- * トイレの後
- * ごはんの前
- * ペットなどをさわった後

どこを洗った？

- * 手のひら
- * 手の甲
- * 指の間
- * つめの先
- * 親指のまわり
- * 手首



チェックしよう

- ☐ せっけんを使って洗った
- ☐ 洗った後はせいかつなハンカチや
タオルでふいた
- ☐ 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正
しい手洗いができています。
もし丸がつかなかったところ
があったら、次に手洗いをす
るときに意識してみましょう。



毒

薬

表裏一体



「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」

ースイスの医学者 パラケルスス

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原
微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」
になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決め
られています。きちんと守って使用してくださいね。



ほけんしつから

～王女降臨の巻～

