ほけんだより 10月

2026年10月8日 No.8
札幌市立前田北中学校
保健室だより



インフルエンザ流行中

温かい日、寒い日、急激に冷える朝夕など、気温の変化に体調を崩していませんか？
そろそろ、冬服の準備が必要な季節となりました。さて、9月の上旬より、インフルエンザの流行が始まっています。札幌市内では学級閉鎖等も昨年より早く、多くの学校で措置が行われています。また、インフルエンザだけではなく、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症など、他の感染症の話題も聞くようになりました。本校では、「のどの痛み」や「鼻水」等の症状のある人が増えてきています。
あらためて、早めの就寝で十分な睡眠と休養、そして、体を温める食事をとるよう心がけて過ごしましょう。

気温の変化に注意



10月5日(月)から9日(金)の5日間、全校でハンカチ点検を実施しています。
10月15日は「世界手洗いの日」です。

石けんを使用した手洗いは、感染症の予防に効果的です。そして、清潔なハンカチやタオルでふき取ることが大切です。毎日、ハンカチを持参する、鼻をかみたいときにはティッシュを持参する、給食は清潔なランチマットを敷いてとるなど、学校生活の必需品の確認をお願いします。

手洗いの方法



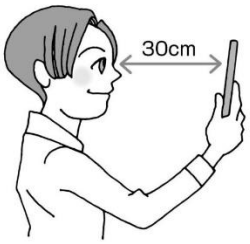
目を大切に

スマホとの付き合い方はどうかな？



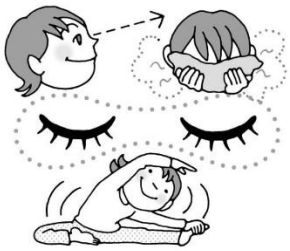
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は30cm以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる



30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

目を休ませる方法をもう少し詳しく見てみましょう。
授業の合間、家庭でのリラックスタイムに取り入れてみてください。

目を休める

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

