



令和8年10月9日(金)
八王子市立恩方中学校
保健室

🍁 お子様と一緒に読みください。

秋晴れからスタートした10月。天気の良い日は、外に出て体を動かすと気持ちがいいですね。体育祭、晴れやかな空のもと開催できることを願っています。朝晩と日中の気温差が大きい時期なので、体温調節できるように上着を持ってきたり、自分の体調に合わせて無理なく過ごしましょう。



けがの予防と応急手当

保健室のてるてる坊主です
(生徒作) 晴れるといいな。



10/17(土)はいよいよ体育祭です。寒い日が続く、体調が本調子ではない人もいるかもしれません。また、思い切り体を動かせる機会も昨年度より少なかったように感じます。当日は前日にしっかり睡眠をとり、なるべく朝食を食べて登校しましょう。水分(スポーツドリンクやお茶等)も多めに持ってくると安心です。

☆体育祭でよくあるけがの手当て集

すり傷

強い摩擦で、皮膚の表面が傷ついた状態。傷口が砂などで汚れていることが多い。



⚠️ 傷口が汚れているときは？



水道水で、汚れをきれいに洗い流します。

ねんざ

⚠️ ひどい腫れや痛み、変形があるときは、**すぐに病院を受診しましょう。**

ひねったり、くじいたりして関節やその周辺が傷ついた状態。



打撲

人やものにぶつかって、皮膚の周辺の組織が傷ついた状態。



⚠️ 頭、胸、腹を強くぶつけたときは、**必ず病院を受診しましょう。**

ねんざ・打撲の手当ての基本は RICE (*) !

(*) RICE…安静 (Rest)、冷却 (Ice)、圧迫 (Compression)、挙上 (Elevation)

運動で脳が活性化!?



ベートーヴェンは歩きながら作曲し、スティーブ・ジョブズは散歩

をしながらアイデアを考え、村上春樹は毎日10km走って小説の構想を練るそうです。運動で脳が活性化することは、実際に分かっています。

短期的な効果

血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養がたくさん届く。

長期的な効果

筋肉が運動時に分泌する物質によって脳の神経細胞の生成が促される。

心拍数が少し上がるくらいの軽めの運動でも効果があるそうです。

暑さもやわらぎ、体を動かしやすいスポーツの秋、自分に合った形で体を動かしてみてくださいね。



自然治癒力を高めよう



風邪をひいたとき、薬を飲めば治る！と思っていませんか。実は、病気を治しているのは、皆さんの体に元々ある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してくれる「応援団」です。病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べること等、生活を整えて過ごすようにしましょう。

インフルエンザ予防接種 Q & A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月頃です。ワクチン接種後の効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けるのがおすすめです。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるとわれています。重症化予防にも効果があります。



10月10日は「目の愛護デー」



勉強やスマートフォンの利用などで、近くを見る時間が長くなると、眼が疲れてくることがあります。そんなときは、遠くを見たり、眼を休ませたりする時間も大切にしましょう。今回は、目を動かす練習「ビジョントレーニング」を紹介します。目の筋肉の動きをスムーズにし、目の疲れや肩こりを和らげたり、集中力を高めたりする効果もあります。

同じキャラクターからキャラクターまでつながったジグザグした線を、目でたどりましょう！



ビジョントレーニング

ついじゅうせいがんきゅううんどう
追従性眼球運動 線めいろ

角まできっちり目でたどろう！

初級 中級 上級

