

～生徒・保護者の方、一緒にお読みください～



No.6  
令和7年10月  
港区立青山中学校  
保健室

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体がなれず体調をくずしやすいです。上着など服装で調整しましょう。

青山中学校では夏服・冬服の移行期間を設けていないため、標準服についても私服と同様です。自分の体調や気温に合わせて服装を選びましょう。



## ❁ 10月の予定

日時	行事	対象	備考
10月30日(木) 10:00～	秋の歯科検診	春の歯科検診を欠席した人、異常があった人、	持ち物: 普段家で使っている歯ブラシ ※歯ブラシの点検があります。 前日に該当者へおたよりを配布します。

## ❁ 10月の健康目標「目を大切にしよう」

「スマホ老眼」という言葉を知っていますか？

スマホやタブレットの長時間使用により、目の筋肉が凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなることを言います。スマホ老眼は十代でもなってしまう可能性があります。



イラストのような症状が出ている人は要注意です。一時間に一回は休憩をして、遠くの景色を見ると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは使い過ぎに注意しましょう。

## ❖ ケガを予防しよう



10月8日は「骨と関節の日」です。これは、私たちの体を支え、動かす大切な骨や関節について理解を深め、ケガや病気を防ぐことを目的とした日です。

青山中では運動会の練習が始まっています。練習や本番で体をたくさん動かすため、骨や関節に負担がかかりやすく、ねんざ・打撲・骨折などのケガが起こりやすい時期です。



### ① 準備運動をしっかりと。

筋肉や関節をあたためることで、急な動きにも対応しやすくなります。

また、準備運動をすることで気持ちも運動モードに切り替えることができます。

### ② 無理をしすぎない。

「ちょっと痛いけど大丈夫」と我慢して動き続けると、悪化することがあります。

痛みや違和感があるときは、すぐに先生に相談をしましょう。

また、翌日も痛みが続く場合は病院でお医者さんにみてもらいましょう。



### ③ 疲れをとる。

疲れがたまり、集中力が切れてくると、転倒や接触によるケガが増えます。

温かいお風呂に入り、夜はしっかりと寝るようにしましょう。



## ❖ 10月17日から23日は薬と健康の週間

生  
理  
痛  
の  
薬  
を  
さ  
っ  
飲  
む  
？



— 痛くなってからでは遅い？ —

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

— 生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？ —

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。

生理の症状は人それぞれ。中学生でも婦人科に通院するケースは珍しくありません。困ったことがあったら保健室でも話を聞くことができますよ。