



ほけんだより

富岡中学校
保健室
令和8年10月2日

1・2年生のみなさん、新人戦お疲れさまでした！全力を尽くした成果をこれからの学校生活に生かして欲しいと思います。10月24日には富中祭が控えています。県内、インフルエンザやコロナウイルス感染症も流行っているので、体調をしっかり整えて迎えましょう！

◆ 10月10日は「目の愛護デー」です

～タブレットやスマートフォンから目を守ろう～

「10」を横に倒すと目と眉の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」です。

以下の3つの工夫で、大切な目を休めてあげましょう。

- ① 30分に1回は遠く（2m以上先）を見る。
画面から目を離し、遠くを眺めて目の筋肉をほぐしましょう。
- ② 画面との距離を30cm以上離す。
姿勢を正し、画面や本に近づきすぎないように意識しましょう。
- ③ 部屋を明るくして見る。
暗い部屋で画面を見ると体に大きな負担がかかります。



◆ 寒暖差に負けない体づくりについて

秋は日によって気温の変化が激しく、自律神経が乱れやすくなります。

- ① 脱ぎ着しやすい服で調整します。
- ② 手洗い・うがいを習慣にします。
- ③ 規則正しい生活で免疫力を高めます。



◆ 10月の保健目標「目を大切にしよう」

＊保健室から＊

体調が悪かったり疲れがたまったりしたときは、無理をせずいつでも先生や保健室に声を掛けてください。



中学校の時期は、一生の健康の土台を作る大切な時期です。町内の小中学校の保健室の先生方の中でも「みんなの健康な体づくり」について話し合っています。

この裏面のコーナーでは、自分の体の日頃の生活習慣を振り返るヒントを毎月シリーズでお届けしていきます。

◆今月のテーマ【「よく噛む」といいこといっぱい！】

みなさんはご飯を食べるとき、何回くらい噛んでいますか？「早く食べ終わる人ほど肥満になりやすい」というデータがあります。よく噛んで食べることで、脳の「満腹中枢」が刺激されて食べ過ぎを防げるだけでなく、お腹の調子を整えたり、食後の代謝（消費エネルギー）を高めたりする効果があります。大切なのは、量だけでなく「食べ方」です。

◆今月のチャレンジ！「ながら食べ」をやめて食事に集中しよう！

スマートフォン、テレビ、ゲームを見ながら食べていると、無意識のうちに噛む回数が減り、満腹感も感じにくくなってしまいます。

【保護者のみなさまへ】

生徒一人ひとりが自身の体に関心を持ち、望ましい生活習慣を身に付けられるよう取り組んでいます。中学生の時期は、「食べるスピード」や「ながら食べ」が無意識の習慣になりやすい時期でもあります。ご家庭でも「よく噛んで食べること」について、ぜひ話題にしてみてください。

キ リ ト リ セ ン

（氏名）

【からだ・すこやかチェックシート（第2回）】

提出期限：10月8日（木）保健室

★自分の生活習慣をチェックして、あてはまる番号を○で囲みましょう！

1. ご飯を食べるとき、一口15回以上よく噛んでいる。
2. スマートフォン、テレビ、ゲームを見ずに食事をしている。
3. 朝ご飯を毎日食べている。
4. 喉が渴いたときは、水やお茶を優先して進んでいる。
5. 決まった時間（夜〇時など）に寝ている。

★ひとこと感想・今月 心がけてみることを書いてみましょう。

（例：一口をよく噛んで食べる・ご飯の時はスマートフォンを置くなど）

〔

〕