



# 保健室だより 10月号 2025



看護師在室予定 黄色：在室 白色：不在

日	月	火	水	木	金	土
			1 9:00-16:00	2	3 9:00-16:00	4
5	6 9:00-16:00	7	8 9:00-16:00	9 9:00-16:00	10 9:00-16:00	11
12	13	14	15 9:00-16:00	16 9:00-16:00	17 9:00-16:00	18
19	20 9:00-16:00	21	22 9:00-16:00	23 9:00-16:00	24 9:00-16:00	25
26	27 9:00-16:00	28	29 9:00-16:00	30 9:00-16:00	31 9:00-16:00	

10月にある、健康にかかわる日を集めました。

## ◆◆◆10月10日は「目の愛護デー」◆◆◆

人は、外界からの情報の80%以上を目から取り入れています。

目が疲れたと感じたら、蒸しタオルなどで目をあたためる（目の周りの血流がよくなる）、眼球ストレッチをする（眼球を上下左右に動かして目の筋肉をほぐす）、まばたきをする（意識してまばたきをして、目の表面を潤わせる）、遠くを見る（遠くを見て、目をリラックスさせる）などして、大切な役割をもつ目をいたわりましょう。

～～～40歳を過ぎたらアイフレイル（目の老化）対策を！～～～

40歳を過ぎると、体力が衰えると同じように目もだんだんと衰えます。こうした加齢に伴う目の機能低下を示す状態を「アイフレイル」と呼びます。多くの人が感じる、小さな字が読みにくい、目が疲れやすい、目がかすむ、などは老眼といわれる年齢によるものですが、視界の一部が見えにくい、モノがゆがんで見えるなどは、重大な病気が疑われる症状です。初期の段階で病気を発見し対処することで、将来的に目の問題で困ることを防ぐことができます。教職員健診では、40歳以上の方に隔年で眼底検査を実施しています。必ず受診し、目の病気の早期発見早期治療をしていきましょう。

参考：公益財団法人日本眼科医会Webサイト

\*目で気になることがあれば、眼科を受診し相談してください。



## ◆◆◆10月の第2月曜は「スポーツの日」◆◆◆

今年は10月13日がスポーツの日です。日頃、スポーツを楽しんでいますか？体を動かしていますか？

厚生労働省が作成した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、成人に対し「歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日に60分以上（1日約8,000歩以上）、息が弾み汗をかく程度以上の運動を週に60分以上、筋力トレーニングを週に2～3日、座りっぱなしの時間が長くないように注意する。」を推奨しています。

筋力トレーニングは、マシンなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなども含みます。

まずは、可能なものから取り組み、今より少しでも多く身体を動かしましょう。

## ◆◆◆10月15日は「世界手洗いの日」◆◆◆

手洗いは感染予防の基本です。適切なタイミング（調理の前、食事前、トイレ使用后、外出先から帰ってきた時等）に、石けんと流水で手を洗いましょう。

