



令和8年10月1日
武生第五中学校

2学期が始まってから1ヵ月経ちました。駅伝大会、学校祭、秋季中体連とあっという間に過ぎていきましたね。心身の健康はどうか？寒暖差があり体調を崩しやすい時期なので、気を付けて生活しましょう。



香りの感じ方には個人差があります ~みんなが気持ちよく過ごすために~

「化学物質過敏症」とは

日常生活の中にある様々な化学物質により、頭痛、めまい、吐き気、倦怠感、せき、息苦しさ、目や鼻・のどの刺激症状、皮膚症状など様々な症状が現れる疾患です。

香りによる健康への影響

柔軟剤や洗剤、香水、整髪料、芳香剤などに含まれる香料により、周囲の人に頭痛やめまい、吐き気などの症状が現れることがあります。
香りは空気中に広がるだけでなく、衣類や持ち物などに付着して残ることがあり、その影響により症状が生じる場合もあります。

参考：福井県 HP

<私たちにできること>

- ・柔軟剤・洗剤・シャンプー、香水などを使用する場合は、製品の使用量の目安を守り、使い過ぎに注意しましょう。
- ・公共の場など人が集まる場所では、香りを控えめにするなど配慮しましょう。
- ・周囲への思いやりとして、香りの少ない商品や無香料の製品の使用や購入も選択肢にしましょう。
- ・スプレー製品は周囲に配慮して使用しましょう。
- ・定期的に換気をしましょう。



【視力検査のお知らせ】

1年生：10/15(木)

2年生：10/22(木)

3年生：10/26(月)

※メガネをかけている人はメガネを持ってきてください。

一生の骨の強さは十代で決まる!?



骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。

骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるのかにかかっています。

骨量を
ポイント
を増やす

カルシウムをとる

骨の材料になります

ビタミンDをとる

カルシウムの吸収を促します

日光に当たる

体内でビタミンDが生成されます

運動をする

骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります

