

保健だより

令和7年10月1日(水)

10月号



〇目を大切にしよう

10月になり、ようやく秋めいた気候になってきましたね。暑い中での表現祭練習はとても大変だったと思いますが、どの団も素敵なパフォーマンスでした。表現祭が終われば、今度はふれあいフェスティバルです。忙しい中ですが、体調を崩さないように規則正しい生活習慣を大切にしていきましょう。

10月の保健目標は『目を大切にしよう』です。目を大切にするとっても、具体的にはどのような行動をすればよいのでしょうか。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ ときどき目を休ませる(目をつぶる・まばたきをする)
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をとる
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



スマホやタブレットと深くかかわりのある今の生活様式では、視力の低下が心配されます。実際、全国の中学生のおよそ6割が、『裸眼視力が1.0未満(A未満)』であるという現状もあります。(文科省：令和6年度学校保健統計) 電子メディア機器と上手に付き合って、自分の目を守りましょう。

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意!

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると...

- ・ものが二重に見える
- ・ものの立体感や遠近感がわからない



急性内斜視を防ぐために

- ・画面から30センチ以上目を離す
- ・20～30分に1回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する
- ・スマホ使用時間を減らす

○感染症に気を付けよう

朝晩が冷え込む日が増えてきたこの時期、感染症の流行が心配されます。ニュースで見たことがある人もいるかもしれませんが、新型コロナウイルスやインフルエンザが全国的に流行しており、この藤岡南地区でも、徐々に増えつつあるそうです。

かん せん よ ぼう 感染予防 の き ほん 基本 は て あら 手洗いです!

手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目や鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。本校の学校薬剤師でもある上池先生からも、手洗いを積極的にするようご助言をいただきました。

感染症予防の基本に立ち返り、手洗いを徹底しましょう。

●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



水分の『ゴクリ』一口でどのくらい飲めている？



『ゴクリ』一口でおおよそ20ml。

コップ1杯分（おおよそ200ml）摂ろうと思うと、『ゴクゴクゴク…』と十口ほど必要になります。涼しくなってきた水分補給は大切。のどが渇く前にこまめに摂るのがコツです。

知らなかった……もっとたくさん飲もう！

特に体育や部活動の前など、運動の前に必ず水分を補給しよう。



保護者の方へ

○感染症にご注意ください

新型コロナウイルスやインフルエンザなど感染症が流行しています。本校でも、発熱や風邪症状で欠席をしたり、早退をしたりする生徒が少しずつ出始めました。ご家庭でも、手洗いの声掛けやお子さんの体調の観察など、お願いいたします。また、発熱がある場合は病院を受診されることをお勧めいたします。

○1年生 色覚検査のお知らせ

10月29日（水）～31日（金）の朝の時間、1年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。保護者の方の同意が必要となる検査です。10月15日（水）にきずなネットで配信する調査にて、希望の有無をご回答ください。

