

保健だより

令和7年10月9日
あきる野市立御堂中学校 保健室

金木犀の香りに秋を感じます。

朝晩は、肌寒く感じられる日が増えてきました。

「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」と何をするにも快適で良い季節です。夏の暑さで疲れた心と体をさまざまな面からリフレッシュし、体調をくずさないように気をつけ元気に学校生活を送りましょう。

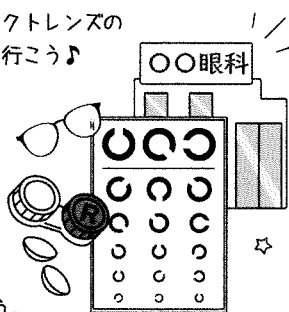
「目の健康について考える日」10月10日は目の愛護デーです！

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

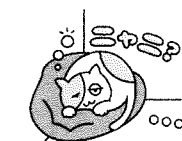
メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



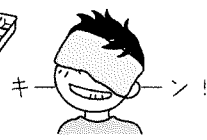
10分おきに5m以上先を見よう。



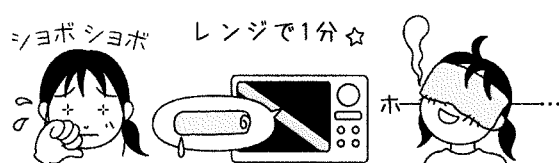
目の愛護デーにやさしい生活を！



氷水で



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



レンジで1分☆



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

近距離の画面を長時間見続ける作業は要注意！！

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…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、
画面から目を30cm以上
30cm以上離す
- 20～30分に一回は
スマホから視線を外し、
遠くを見るなどして休憩する



御堂中学校の令和7年度の定期健康診断結果、視力が1.0未満の生徒の状況です。
学校全体では、53.7%の生徒の視力が1.0未満という結果です。学年別で見ると…
1年生は53.7%、2年生は52.5%、3年生は54.7%という状況でした。
日常生活で、目を大切にする生活を心がけましょう。

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎などの対策に手洗い！！

手には目に見えなくても細菌やウイルスがたくさん付いています。これから、冬に向かうこの時期から注意したいのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。さらに、寒くなるとノロウイルスなどによる感染性胃腸炎も増えてきます。

そこで感染症から自分の身を守る手段として、外から帰った時、トイレの後、食事の前、咳やくしゃみをした後など、手洗いを心がけましょう！



咳が出る時はマスクを着用し、咳エチケットを心がけましょう！