



令和8年10月2日
川越中学校 保健室

2学期が始まって1か月が経ち10月になりました。暑さが少しずつ和らぎ、秋に移り変わっていくのを感じます。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋。自分の好きなことをより一層深めるのも、新しいことに挑戦してみるのも素敵ですね♪

また、朝晩で気温差がでてくる季節でもあります。ご飯をきちんと食べて、適度に運動をして、十分に睡眠をとり、今まで以上に心にも体にもたくさんの栄養をあげてください♡

「10月10日」は「目の愛護デー」



あなたは大丈夫？ “デジタル時代” の 今 だからこそ自分の目の健康を守ろう！

スマートフォンやタブレット、ゲーム機、テレビなどのさまざまなデジタル機器が、私たちの生活に必要不可欠なものになっています。便利で楽しい一方で、長時間にわたって近くを見続けることは、目への負担にもつながります。特に成長期のみなさんは、近くのは見やすいけれど、遠くのはぼやけて見える状態『近視』にも注意が必要です。

近視の話

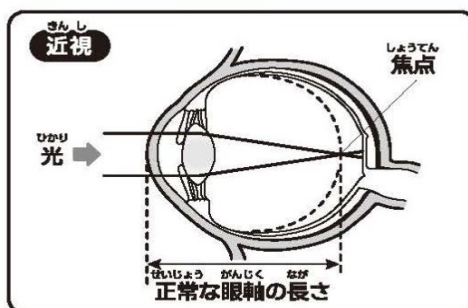
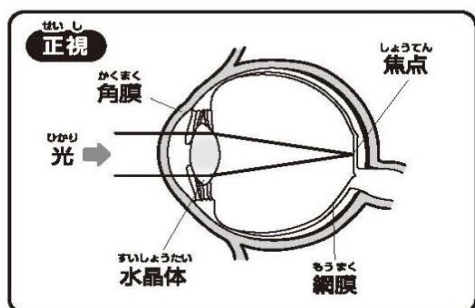
「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。中学生で近視の人は、なんと約60%と言われています。

Q1 近視ってどういうこと？

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。

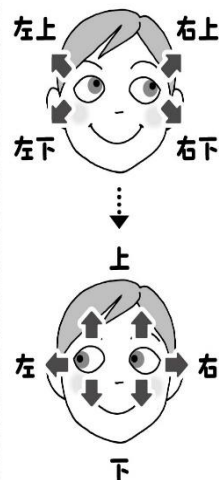
しかし近視の人は、眼球が楕円形に伸びてしまっています。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



疲れ目かも？

そんなときは
目のストレッチ

3秒ずつ各方向を見つめます。

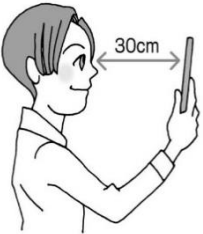


- ☒ 次の方向を見る前に一度視線を正面に戻す
- ☒ 顔を動かさず、ゆっくりと呼吸をしながら

10月は この2つを意識して過ごしましょう

①目に優しい生活を送ろう！

デジタル機器を使用するときは…

- | | | | |
|--|--|--|---|
| 1. 30 cm以上離してみる
 | 2. 30分に1回、目を休める
 | 3. 明るい場所で見ると
 | 4. 使用ルールを決める
 |
|--|--|--|---|

②手洗い・うがいをしっかりしよう！

10月15日は『世界手洗いの日』です。石鹸を使った正しい手洗いを世界中に広め、子どもたちの命や健康を守ることを目的として制定された日です。

川越中学校でも少しずつ体調不良で保健室に来室する人が増えてきました。これから、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの流行性の感染症が広がりやすい時期を迎えます。登下校の後・トイレの後・食事の前・くしゃみや咳をした後など、適切なタイミングで石鹸を使った正しい手洗い・うがいを行いましょう！

昨年度よりも、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の感染者数を減らせるように、今のうちから一人ひとりがしっかりと感染症対策をしていけるといいですね🍁



お知らせ

視力検査後の受診について

1学期の視力検査後、病院の受診が必要な人にはお知らせを配付しています。

お知らせを配付した人… **224人**

現時点(9/25時点)で受診報告書を提出している人… **71人**

まだまだ多くの人が受診できていません。

なるべく早めに医療機関を受診し、受診報告書を学校に提出してください。

※1学期にもらった受診報告書を無くしてしまった人は、新しい用紙を渡します。いつでも声をかけてください。

生活習慣アンケートのご協力もありがとうございました🍁

みなさんが回答してくれたアンケート結果をもとに、健康委員会の活動や掲示物などに活用していきます！

保健室前掲示物も10月バージョンに変わりました。また見に来てください！

