ほけんだより

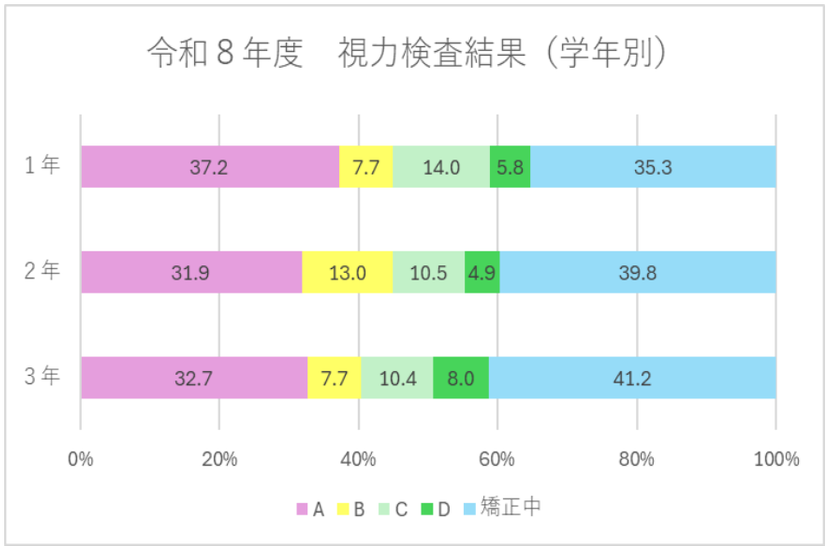


令和８年10月
船橋中学校
保健室

暑さも和らぎ、過ごしやすい日が増えてきました。ですが、朝晩は肌寒く感じる日や、１日の中で急に気温が上がったりすることがあるのも、この時季の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装を選び、気温差による風邪や体調不良を予防しましょう。

【10月の保健目標】目を大切にしよう

文部科学省が行う令和７年度学校保健統計調査によると、裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、学校段階が進むにつれて高くなっており、 小学校で３割を超えて、中学校で６割程度、高等学校で７割程度と報告があります。



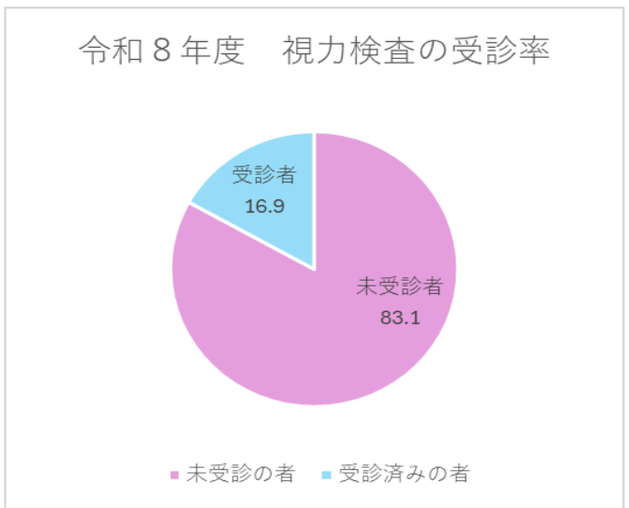
令和８年度船橋中学校の視力検査の結果では、学年が上がるにつれ矯正者が多い割合でした。また、裸眼視力 1.0 以上も 2,3 年生は、１年生に比べ、少ない傾向にありました。

スマートフォンやパソコン、タブレットは、私たちの生活に欠かせないものとなりました。また、普段の生活の中で、ゲームで遊んでいる人も多く、目が疲れている人が多いかもしれません。普段から目に優しい生活を心掛けることが大切です。

視力検査の結果、「裸眼視力：B 以下」と「矯正視力：C 以下」の生徒へ治療勧告書を配付しました。

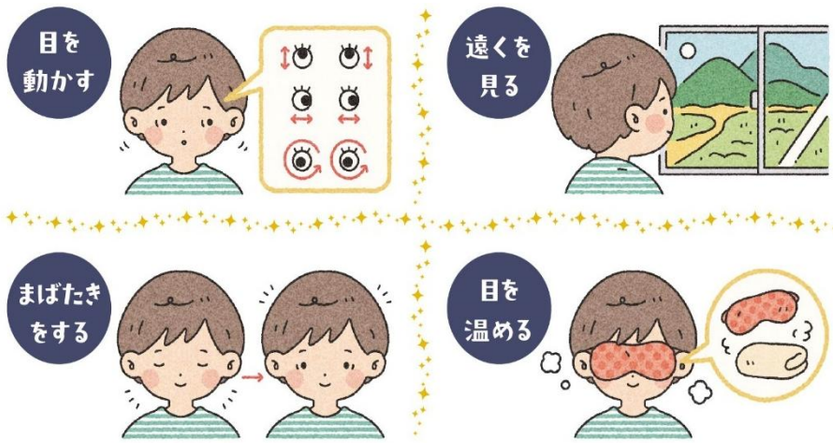
受診勧告を配付した生徒は、540 名でしたが、９月 28 日現在受診した人は、91 名（16.9%）と、まだ受診できていない人が多くいる状況です。

普段の生活の中で、「見えにくい」と感じることがあったら、眼科を受診しましょう。また、眼鏡やコンタクトレンズの度が合っているか、定期的に点検をしましょう。合っていないものを使用していると、目に負担がかかってしまいます。気になることがあったら、放置せずに眼科へ行くことをお勧めします。



疲れた目にパワーをチャージ

目の疲れを軽くする方法４つを実践してみよう！





目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは、目が疲れている合図です。

また、私たちの目は、近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと、目が疲れてしまいます。目を休ませることを意識しましょう。

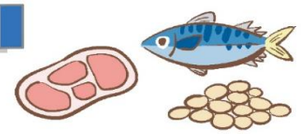
目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

ビタミンA
目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



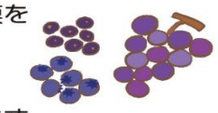
ビタミンB1
目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2
目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン
目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン
目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



「暑い」から「寒い」へ…季節の変わりめです





秋になり、ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。

秋は朝晩と日中の気温差が大きいため、服装でしっかり体温調節することが大切です。

また、天気予報をチェックし、その気候に合った服装選びをして、気温差による風邪や体調不良をしっかりと予防していきたいですね。