# ほけんだより 10月 🐔



令和7年10月6日

船橋市立古和釜中学校 保健室

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは、自分の目を使いすぎていませんか? 私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わ せています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと緊張したままなので す。大切な日に疲れがたまらないよう、気をつけましょう。

週末に思い切って、デジタルデトックス(一定期間スマートフォンやパソコンなどのデ ジタル機器から意識的に距離を置き、疲れやストレス軽減する取り組み) 行ってみては?



<食欲の秋> 眼球を上下左右に動 かすなどして、目の

筋肉をストレッチ。

近づきすぎ

日の筋肉に負担が かかり目が疲れる



寝転んで見る

目の高さが揃わず、

ピントをあわせにくい

近くを見ている時間 が続いた後は、遠く の景色を眺める。

テレビやスマホ、目によくない見方

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がける

ことが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



40°Cくらいの蒸しタ オル等で、5~10 分程度温める。

暗い部屋で見る

働くため目が疲れる



合は、水で固く絞っ たタオル等で冷やす。



長い時間見続ける

10分くらいは休憩を

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。



・小さいゴミはゆっく りまばたきをして、 涙で流す





・とれない時は、眼科



<スポーツの秋> 【10月の保健目標】

目を大切にしよう 正しい姿勢を心がけよう

度数は合っている? ●2年生の保護者の方へ

コンタクトや×ガネの

9月にお知らせした「色覚検査の希望調査の報告がまだの方は、10月8日(水)までに 回答をお願いします。希望なしの場合も回答をお願いします。(全員回答)

※希望者の色覚検査実施日については、個別に通知いたします。

https://torms.gle/WfAMVz95pRefov5z7

### 10月15日は世界手洗いの日

















<読書の秋>





### 洗った手、何でふく?

9月には、船橋市でもインフルエンザ等の感染症による学級閉鎖がでています。 感染症の予防には、手洗いが一番です。もう一度、正しい手洗いの方法を確認 しましょう。(体調不良の人は、マスクの着用も忘れずにお願いします。)

手を洗ったあとは、何で拭いていますか?せっかくきれいに洗っても、洋服や髪 の毛で拭いていては意味がありません。毎日、清潔なハンカチを持参しましょう。



### 10月15日は世界手洗いの日

# 手続いのボイントは?

手をぬらして石けんをよく泡立てる



洗い残しやすい箇所に注意する



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして 30秒以上かけて洗う



親指や手首は 反対側の手で 握ってねじる

流水でしっかり洗い流し、 清潔なタオルなどで

タオルの共用はしないようにね!

9月下旬に、市内小中学校 でインフルエンザや新型コロ ナウイルス感染症による学級 閉鎖が複数校でています。(古 和釜中学校では現在集団感染 の流行の兆しはありません。) 季節の変わり目は、気温差 による体調不良も増えてきま す。健康管理に気をつけまし ょう。のどの痛みや発熱の症 状がある場合は、病院受診を おすすめします。

# スマホの不適切な使用による

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言われています。

## 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 30㎝以上離す

●20~30分に一回は (A) スマホから日線を外し 遠くを見るなどして休憩する

## ◎ ◎ ♦ 秋になってから、こんな症状ありませんか? ◎ ◎



くしゃみ 鼻水 頭痛

皮膚のかゆみ 食欲がない …もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応に よるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロ ールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働か なくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレ ルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように

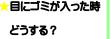
装で、気温差に自分

"check 温度差対策を で

で対応しましょう。一枚羽織るもの を持っておくと便利です。

dieck 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠 を心がけましょう。規則正しい生活 呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。は、自律神経を整えてくれます。 



角膜を傷つけない よう、絶対にこすら













