

ほけんだより 10月号



スポーツの秋、読書の秋…色々ありますが、あなたはどんな秋にしたいですか？

令和 7年 10月 1日発行
船橋市立前原中学校 保健室

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。前原中では今月合唱祭があります。練習の成果を存分に発揮するために、上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう！



10月の予定

今月から、身体測定と歯科相談が始まります！

日時	内容	対象
10月28日(火) 帰りの会后	身体測定	1年1組
10月29日(水) 帰りの会后	身体測定	1年2・3組
10月30日(木) 9:00~	歯科相談	1年1~6組
10月31日(金) 帰りの会后	身体測定	1年4・5組

ほんとはちょっと怖い!? 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%とされています。

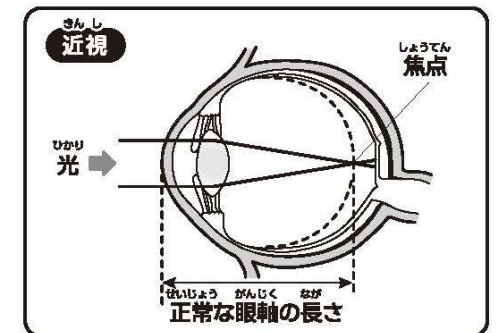
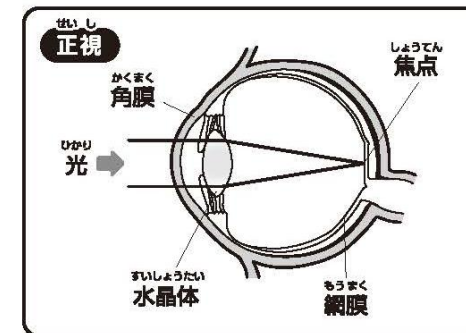
Q1 近視ってどういうこと?

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。



↓眼球が後ろに伸びている!



10月10日は目の愛護デー

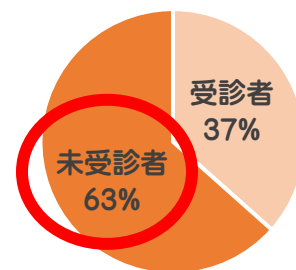
視力受診勧告者の受診率が、約4割弱です

4月に視力検査を行いましたね。前原中生の中で、受診勧告を出された生徒の人数は257名で全体のおよそ3割が視力 B 以下であるということがわかりました。

しかし、9月現在、受診勧告が出された生徒の中で受診した人は全体の

37%と、過半数がまだ受診できていないという結果になりました…。近視は、黒板が見えづらいなどの生活上の問題になったり、放置してしまうと様々な病気の原因になったりします。近視が進行してしまう前に、一度受診をすることをおすすめします！

前原中 視力受診状況



〈近視を放置していると…〉

- 黒板が見えにくい、ボールが見えにくいなどが起き、学校生活に影響が出るかも
- 失明原因第一位の「緑内障」になりやすくなったり、治療法のない「病的近視」に進んだりすることも…

Q2 近視の原因は?

一人ひとりの予防する意識が大切！目を使いすぎないように気を付けよう！疲れたら休憩も大事です👁️

A 最近環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、環境(生活スタイル)による影響が大きいと言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。

