

ほけんだより 10月

大穴中学校
保健室発行
2026. 10

空気が澄んで月がきれいに見える秋には、昔からお月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が月そのものの光ではなく太陽光を反射したもので、色合いも優しいためです。しかし液晶画面の光は至近距離で目に直接届くので、刺激が強く目を疲れさせます。秋の夜、一息つきたいときはスマホの電源をオフにして、月をながめてみませんか？



疲れ目を防ぐ スマホ・タブレットの使い方

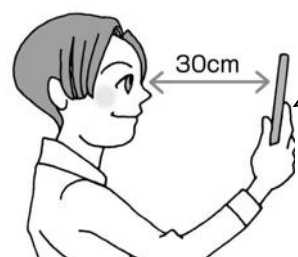
4つの
ポイント！！

ポイント1

目と画面の距離は 30cm 以上に

スマホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。

この状態が続くと目が疲れてしまい、視力低下につながります。

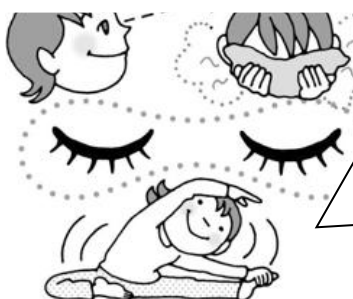


目と画面は
30cm 以上離す
ことを意識しま
しょう！

ポイント2

目はこまめに休ませる

30分に1回ほど、5m以上遠くを見て、緊張した目の筋肉をほぐしましょう。



ホットタオルで目の周りの血流を良くしたり、ストレッチで全身を動かしたりすると、より良いです。

ポイント3

使用ルールを決める

長時間使用が習慣になると目の疲れがとれにくく、頭痛や吐き気がおこることも。



例) 1日2時間まで！

例) 9時以降は使わない

家族とルールを決めるのがおすすめ！

ポイント4

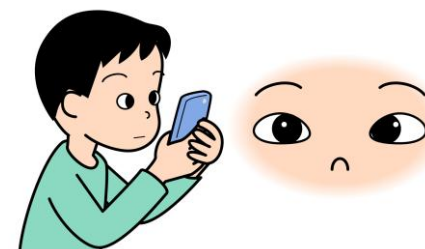
寝る前はスマホを見ない

寝る前にスマホをみると、光の影響だけでなく、「おもしろい動画やゲーム」が脳を興奮させてしまいます。その結果、目が冁えて睡眠の量と質が下がります。



画面を消して
脳と目をリラッ
クスさせましょ
う！

スマホ内斜視が増加しています！
至近距離でスマホなどを見続けることが一因です



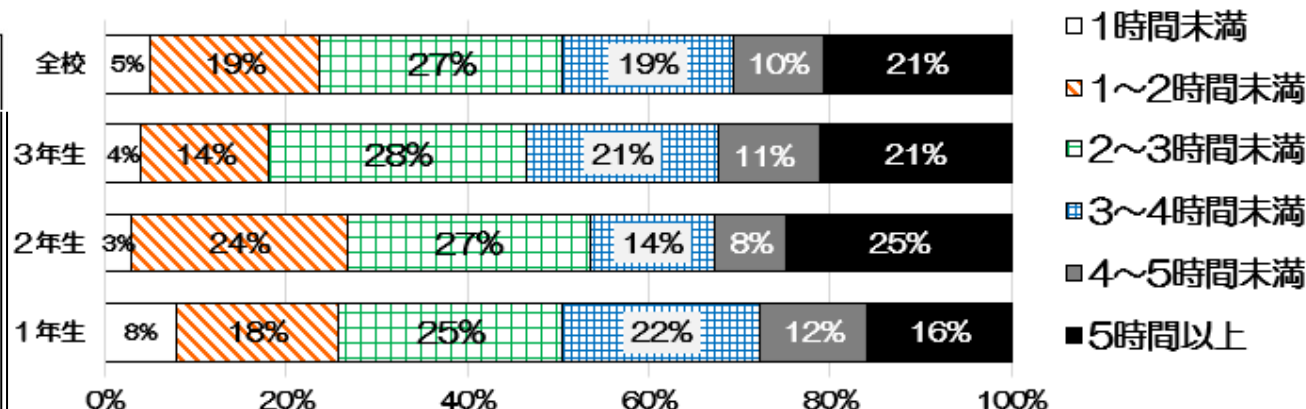
近くを見るとき、私たちは黒目を内側によせてピントを合わせています。

こうした寄り目の状態が長時間続く習慣を続けていると、遠くを見ようとしたときにも、片方の目が内側に寄ったまま動かすことができない「急性内斜視」になることがあります。

近年「急性内斜視」は大変増加しているそうです。

大穴中学校の生徒の液晶画面使用 ～5月実施の生活習慣アンケートより～

1日の液晶画面の使用時間(%)



○どの学年も1日「2時間以上～3時間未満」液晶画面を使用する生徒が多いです。

○「5時間以上」の長時間使用する生徒は2年生が最も多く、4人に1人は1日5時間以上の使用をしています。

まだ9月なのに…

インフルエンザ注意報が発令されました！

みなさんは最近「学級閉鎖」のウワサを耳にしていますか？

実は今、千葉県全体と船橋市でインフルエンザが例年にないスピードで流行しています。

すでに大穴中でも9月だけで1年生を中心に全校で11名感染し、近隣校では学級閉鎖も始まっています。楽しみにしている部活や行事、活動がなくならないように、今すぐ全員で対策しましょう！

食事前、外出後は 石けんで手洗い

石けんをしっかりと
泡立てて、つめの間
や手首まで洗おう！



こまめな換気と うるおい

ウイルスは閉め切った部屋と、乾燥した場所が大好きです！教室は換気しましょう。



体調が怪しいときは マスク

咳が出るときは周りにうつさないための「咳エチケット」を！



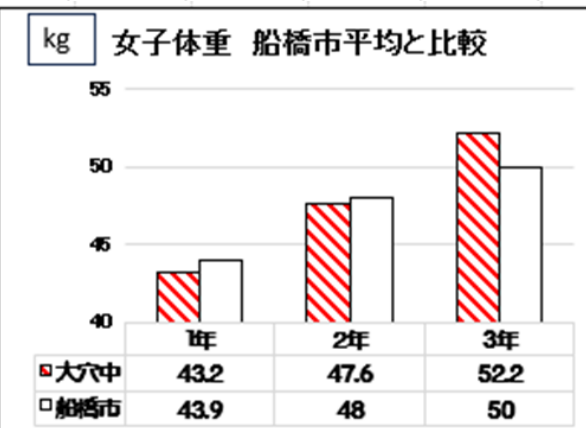
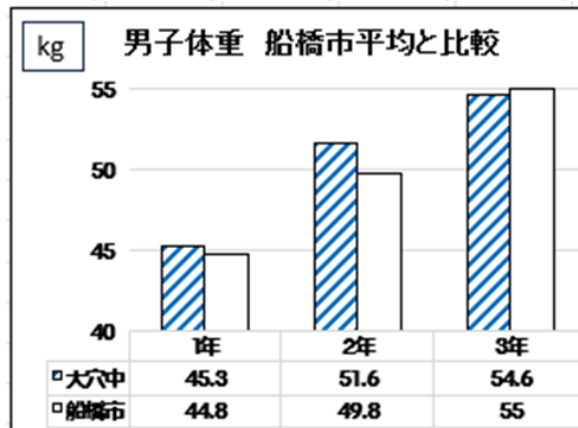
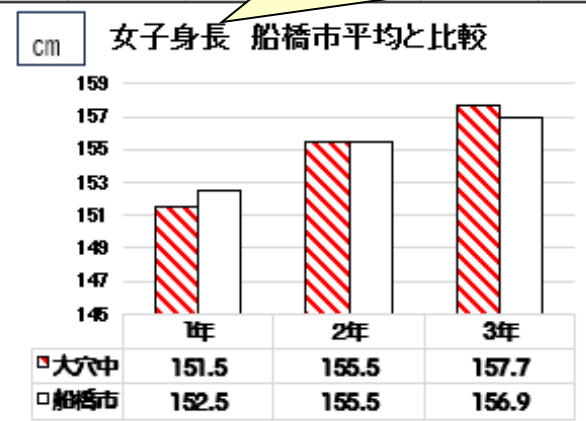
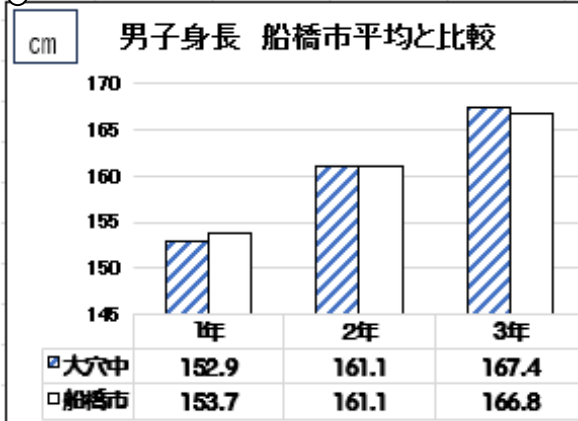
健康診断結果から見た

大穴中のひみつ

夏休み前に健康診断を行いました。健康診断結果は毎年集計して船橋市の教育委員会に報告しています。身長・体重平均については船橋市の小中学校の集計がまとまり、学校に結果が報告されましたので、大穴中の結果と比べて見てみましょう。大穴中の特徴が見えてきます。視力・歯科・肥満度などは R7 年度船橋市の数値をもとに比較しています。受診が必要な人には「結果のお知らせ」が配付されています。受け取った人は病院を受診しましょう。

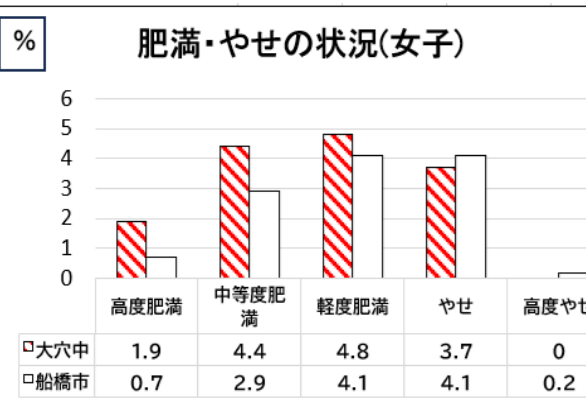
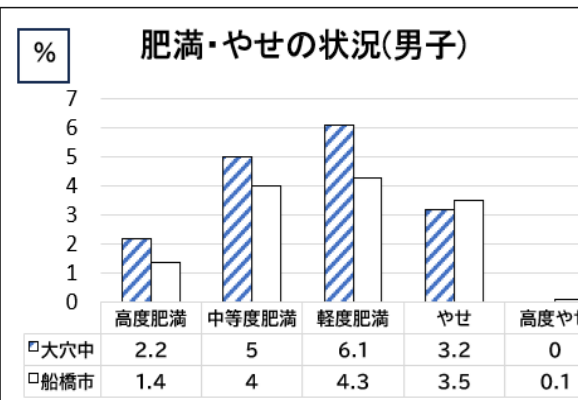
①身長・体重の平均

- ・3年は男女ともに市平均を上回っている。
- ・2年男子と3年女子の体重が市平均を大きく上回っている。
- ・1年女子は身長も体重も市平均を下回っている。



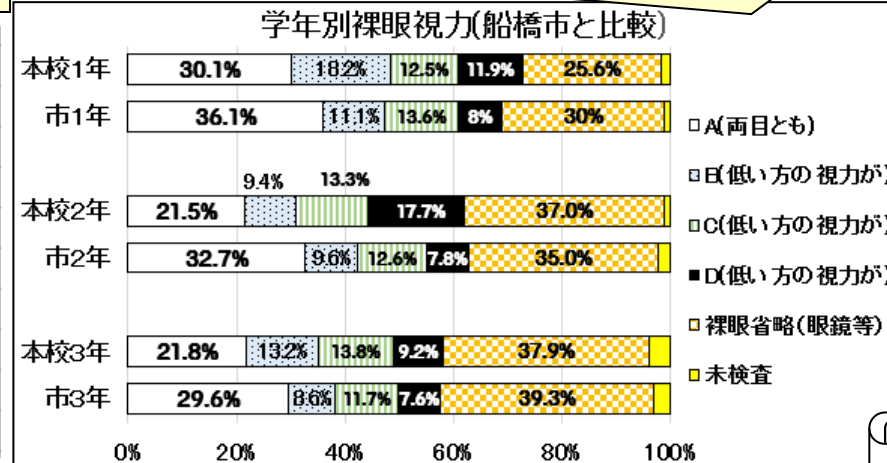
②肥満度

- ・男女ともに肥満の割合が市の数値を大きく上回っている。

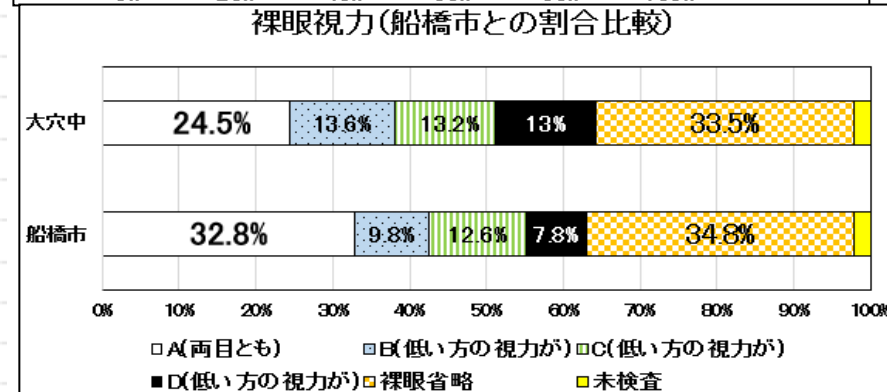


③視力検査

- ・市の数値と比較すると、本校は「視力 A」の人が 24.5%と、市の数値(32.8%)を大きく下回っている。
- ・「視力 D」の生徒は 13%で市の数値(7.8%)の 1.7 倍となっている。
- ・1年→2年になる際に「視力 A」の生徒の割合が減少している。



A : 1.0 以上
1 番後ろからでも黒板の字が見える
B : 0.7~0.9
真ん中より後ろの席だと小さな字は見えにくい
C : 0.3~0.6
真ん中より前の席でも小さな文字は半分くらいしか見えない
D : 0.2 以下
一番前でもめがねがなければはっきり見えない

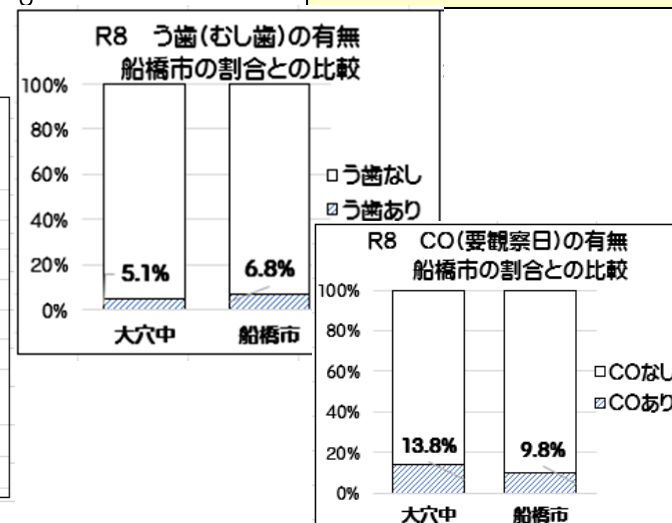


これって視力が原因かも??

- ☐ 授業中の集中力が続かない
 - ☐ 書き間違いが多い
 - ☐ 運動・特に球技が苦手
 - ☐ 読むのに時間がかかる
 - ☐ よく頭痛がおこる
 - ☐ よく物にぶつかったり転んだりする
- ※充実した学校生活を送れるように、
病院受診をして、必要に応じて眼鏡
などを調整してくださいね。

④歯科検診

- ・う歯の割合は市の数値を下回った。
- ・CO(要観察歯)を持つ生徒の割合が高い。



今後の健康診断等の予定

日程	内容	対象
11月4日(水)	歯科健康相談	1年生 2年4組・5組
11月頃	色覚検査	2年生希望者
12月3日(木)	3D スコリオ検査	1年生
12月14日(月)	歯科健康相談	3年生 2年1組・2組・3組