



2025年10月
本渡中学校 保健室
文責 吉田

あつという間?! 気温の変化に 注意

10月に入り朝夕はかなり涼しくなりましたね。日中はまだまだ30°C近い日が続いています。エアコンを使わずに過ごせる秋はもうすぐ?でしょうか...。半袖から長袖への衣替えのタイミングは「最低気温が20°Cを下回ったら」だそうです。あと2週間は夏服の出番がありそうです。これからどんどん気温が下がっていき、朝晩は特に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で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期の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で調節し、こまめに天気(気温)予報をチェックして、気温差による風邪や体調不良を予防しましょう。



インフルエンザ 昨年より1カ月早い流行入り!?

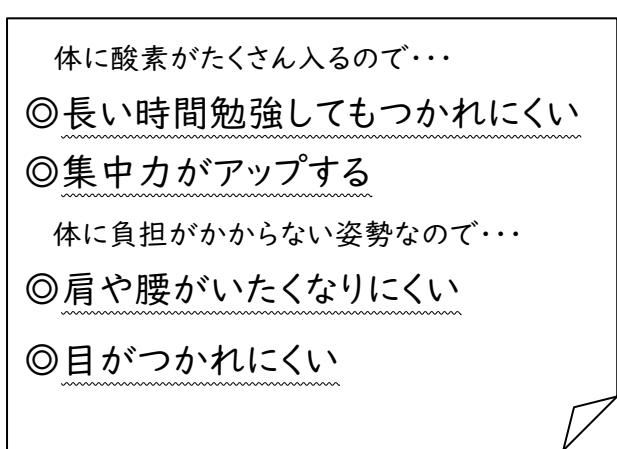
熊本県は9月18日、インフルエンザが流行期に入ったと発表しました。本校インフルエンザの予防、でも2学期が始まった8/29~9/30までの間に51人の人が出席停止となりました。全国的にはインフルエンザが流行していますが、本校では新型コロナが圧倒的に多い状況です。



免疫力を低下させないよう、しっかり睡眠・休養・バランスの良い食事をとりましょう。また、学校や部活動での集団生活では、積極的に手洗い・消毒・マスクを着用しましょう。周りに広げないよう、症状がある場合は無理して登校せず自宅で休養しましょう。

勉強中の姿勢、保てていますか?

正しい姿勢は、勉強に適した姿勢であるだけでなく、目にも負担の少ない姿勢です。



先日、保健委員会の委員長（3年酒井翔さん）と副委員長（2年林充希さん）が生徒集会で「目の健康と姿勢について」発表しました。スライドは3年生の保健委員会のみんなで作成しました。

授業中の姿勢、こうなっていませんか



正しい姿勢で授業を受けるメリット

- ・集中力の向上
- ・背骨や筋肉にかかる負担の軽減
- ・視力低下の予防
- ・消化の促進

正しい姿勢で授業を受けよう！

- 1.椅子に深く座る
- 2.足裏全体を床につける
- 3.背筋はピンと伸ばす



タブレットを使う時の姿勢は・・・



休み時間には、外を見て目を休めるようにしよう！



タブレットを使うときは画面から30cm以上目を離して使いましょう。

今年度の視力検査の結果



年齢	高学年	中学生	小学生
平成21	62.0%	71.56%	37.87%
平成22	62.23%	-	-
平成23	-	-	-
平成24	-	-	-
令和元年	-	-	-

視力が低下する原因

- 環境
- 遺伝
- 近視
- 遠視
- 乱視

- ・スマホやパソコンの長時間使用
- ・暗い部屋での電子機器の使用
- ・電気をつけないで作業

目に良いことってどんなこと？

①外遊び



1日2時間以上
日陰でも外に出ることが大切!!

②質の良い睡眠

- ・睡眠中に目の疲労が回復する
- ・涙の分泌が安定してドライアイを防ぐ
- ・脳の疲れも回復し目の使い方が安定する



寝る1時間前までにはデジタル画面を見るのをやめましょう