



令和7年10月6日
大矢野中学校
保健室 杉本

最近、夏に比べるとずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきましたね。それに伴い、ようやく夏の暑さが落ち着き、衣服もそろそろ衣替えのタイミングとなりましたね。これからどんどん気温が下がっていきますが、朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また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。こまめに天気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。

10月10日は目の愛護デー～目にやさしい生活をしよう～

ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？みなさんが、知らず知らずのうちに使い過ぎてしまっている目。目も使い過ぎると疲れてしまいます。積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。

次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をとる
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



コンタクトレンズは医療機器です！！

視力を矯正するためのコンタクトレンズ。かの有名なイタリアの科学学者レオナルド・ダ・ヴィンチがその原理を発見したそうです。そんな古い歴史を持つコンタクトレンズですが、最近は1DAY タイプ（使い捨てタイプ）、一定期間（2週間や1カ月など）洗浄や消毒をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズなどさまざまなものがあります。

コンタクトレンズは医療機器なので、コンタクトレンズを使用する場合には、眼科を受診することが必要です。眼科医の先生に眼にあった度数のレンズを処方してもらい、レンズを装着したときの眼の状態を確認してもらいましょう。





スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意！

近くのものを見るときは、
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。
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されています。



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。



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
30cm以上離す
- 20～30分に一回は
スマホから視線を外し、
遠くを見るなどして休憩する



手を洗った後は、ハンカチで拭いていますか！？

きちんとした手洗いはできていますか？手の洗い方や洗う時間も大切ですが、手を洗った後に、清潔なハンカチやタオルでしっかり水気を拭くことがとても大切です。洗った後に、制服や髪の毛で拭いていませんか？これから寒くなってくると、インフルエンザなどの感染症が流行する時季を迎えます。手洗いは感染症予防の基本の1つです。正しい手洗いで感染症を予防しましょう。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

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

指先や爪は
反対側の
手のひらでこする



親指や手首は
反対側の手で
握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！