

令和8年10月1日
みらい青空学園
中学部　保健室

10月に入りました音楽祭が終わり、ホッとしている人もいるかもしれません。今年は例年より早く、インフルエンザが流行しています。感染症予防は冬の時期というイメージでしたが、近年ではこの時期には十分な対策が必要になっています。感染症予防に意識的に取り組みましょう。

また、日によって気温差が激しく、体調を崩しやすい時季でもありますので、毎朝気温を確認し、衣服で上手に調整しましょう。

今月の保健目標『 目の健康を考えよう 』



＊健康診断結果まとめ＊
～歯と口の状態～







・本校は**むし歯の未処置率12%**となっており、全国平均17%と比べると、**きれいな状態を保てている人が多いという**結果でした。9年生になると少し増える傾向にありますが、それでも全国平均よりは低い数値です。

・一方で**「歯肉の状態」が要観察となっている生徒の数が多いのが本校の課題**です。全体では33.7%、学年別でみると、**7年生で約 42%、8年生で約 21.7% 、9年生で約 33.3%** となっています。**7年生では4割**の人が歯肉の状態に課題があります。

・男女別でみると、**特に男子で数値が高く**なっており、7年生の男子が半数を占めています。

※全国平均は、R7年度学校保健統計より抜粋

中学生の永久歯がそろいたての今がラストチャンス。
中学生になり、生活が忙しくなったことで、歯磨きが雑になっていませんか？
むし歯がなくても油断禁物。歯肉の状態も気にかけて、自分の歯磨きを今一度見直してみましょう。

疲れ目を防ぐ!メディア機器の使い方

～4つのポイント～



こまめに目を休ませる

３０分に１回、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するのも効果的です。



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、目の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うため、目は画面から３０ｃｍ以上離すことを意識しましょう。

使用ルールを決める

長時間の使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。メディアコントロールを自主的に続けましょう！



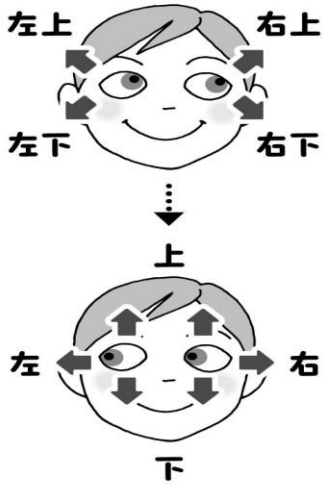
寝る前にスマホを見ない

スマホの画面からでるブルーライトは脳を覚醒させて、眠りの質を悪くします。眼も十分に休めることができないため、寝る１時間前からは、目に負担のかからない過ごし方を意識しましょう。



疲れ目かも？ そんなときは 目のストレッチ

３秒ずつ各方向を見つめます。



- 次の方向を見る前に一度視線を正面に戻す
- 顔を動かさず、ゆっくりと呼吸をしながら

今年度は**南体育館前に視力表を設置**しました。ぜひ活用してください。5月に比べて視力の低下を感じた人は、視力表とともに掲示している「目の健康」に関する掲示物も参考にして、生活の見直しをしましょう。

また、メガネやコンタクトの調整は定期的に行いましょう。

人の目と猫の目 意外な共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見ています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。

