



令和7年10月2日
練馬区立旭丘中学校
10月号 保健室

朝晩が涼しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。合唱コンクールも控えていますので、体調管理に注意しましょう。

今月の保健目標 『目の健康を考えよう』



本当はちょっと怖い？

近視の話



近視ってなに？

近視とは眼球が、だ円形に伸びて**変形してしまい、ピントが合わない状態**のことです。近年では**中学生で近視の人は約60%いる**と言われています。

近視を放置すると、失明原因第1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あります。

近視の原因は？

近視には「遺伝」と「環境」が関係していますが、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。

スマホなどの使い過ぎで、近くを見ることに一生懸命に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するので、結果的に近視になってしまうのです。

強い近視の人は増えると、災害時や材料不足でメガネやコンタクトが手に入らなくなったときには日常生活で支障が出てしまいます。現代の生活スタイルは、とても気を付けていないと近視になってしまう環境にあります。

しかし、日常生活での注意で、ある程度の進行を食い止められます。1人ひとりの予防する意識が大切です。





目を大切にしていますか？



- 長時間スマホやタブレットを見ない（30分に1回は休憩を）
- 画面と目の距離は30cmをキープ
- たまに遠くの景色を見る
- 正しい姿勢で勉強や読書をする
- 前髪が目にかからないように注意する
- 外で過ごす時間をつくる
- 栄養バランスのよい食事をする
- メガネやコンタクトの度があっているか、定期的に点検する
- 気になることがあったら放置せずに眼科を受診する



保健室前にも目の健康についての掲示や
視力表の掲示をしています。
視力の変化を確認して、生活を見直すきっかけに
しましょう！



9月中旬から、感染症にかかる人や風邪症状の人が増えてきました。予防の基本は「正しい手洗い」です。しっかり洗っているつもりでも、実は洗い残しが多い場所があります。以下の場所を意識して洗ってみましょう。

洗い残しの多い場所



洗った後は、清潔なハンカチやタオルでしっかり拭くことも忘れずに！