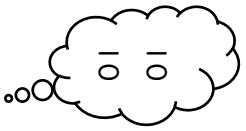
ほけんだより 10月

令和8年10月1日
練馬区立大泉中学校
10月号　保健室

10月になりました。今月は大泉中の2大行事である合唱コンクールがあります。3年生は修学旅行もありますね。行事を全力で楽しみ、最高の思い出をつくることができるように、体調管理には十分気を付けましょう。

10月10日　「目の愛護（あいご）デー」



←人の「目」に
見えますね！

10と10を横にして見ると、人の目と眉に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。朝起きてから夜寝るまで働く目。みなさんは大切にできていますか？

下の表は、1学期の新体力テストで実施した視力検査の結果です。治療が必要な人は、早めに病院を受診し、適切な治療を受けてくださいね。

	受検者（人）	裸眼視力				矯正視力		受診率
		A	B	C	D	A,B	C,D	
1年生	222	52	33	42	23	25	47	40.6%
2年生	215	51	26	33	24	35	46	32.0%
3年生	242	50	25	40	33	35	59	25.0%

【目を大切にするポイント① 視力低下の原因を知る】

裸眼視力でB以上の人は、大泉中では約3割でした。残りの7割の人は、見えなくても無理に見ようとして、目に負担がかかっている状態かもしれません。視力低下の原因を知り、めがねやコンタクトレンズを使用する必要があるか、受診して相談することが大切です。

【目を大切にするポイント② 自分に合った度数のめがね、コンタクトレンズを使用する】

めがねやコンタクトレンズを使用していても、視力がC、Dの人が約6割もいました。自分の視力にあっていない矯正器具を使い続けると、今後さらに目が悪くなってしまう可能性があります。定期的に受診して、今の見え方を確認しましょう。

【目を大切にするポイント③ 目の状態を知る】

受診した人のうち、約7割の人に「乱視」がありました。乱視とは、常に視界がぼやけてピントが合わない状態のことをいいます。この状態が続くと、頭痛や肩こりなどの問題につながってしまう可能性もあります。今の自分の目の状態を知り、適切に対処することが必要です。

【 保健室からのお願い 】

風邪やインフルエンザなど、様々な感染症がはやる時期になりました。改めて、手洗いや規則正しい生活を意識して、周囲の様子に応じてマスクをつけるなどの感染予防を心がけてください。

学校では教室や廊下の窓を開けて、空気の入れ替えをすることも効果的です。みんなが元気で安全に学校生活を送ることができるように、ぜひ声をかけあって、相手を思いやる気持ちをもっていてください。

10月23日（金）貧血検査があります　※1年生希望者のみ

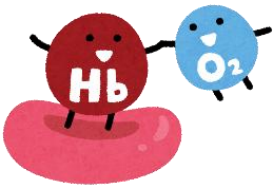
【受け方の注意点】

① 前日は睡眠を十分とり、当日は朝ごはんをしっかり食べる
② むやみに怖がらない
③ 採血後は、５分程度採血したところを手で押さえる
④ 採血後すぐは、激しい運動をしない
⑤ 気分が悪くなった場合は、すぐに近くにいる先生に伝える



★貧血とは‥？

血液の中の赤血球あるいはヘモグロビンが少なくなった状態をいいます。
赤血球やヘモグロビンは、全身に酸素を運ぶ役割があります。私たちの酸素をエネルギー源として生命を維持しているため、貧血の状態になると酸素が運ばれなくなり、体の組織が酸欠状態になってしまいます。



★子どもに多い貧血は‥？

・鉄欠乏性貧血　…赤血球を作る材料である「鉄」が不足している。
・溶結性貧血　…赤血球自体に異常があったり、何らかの原因で破壊されたりする。
・再生不良性貧血　…赤血球自体を作ることができない。

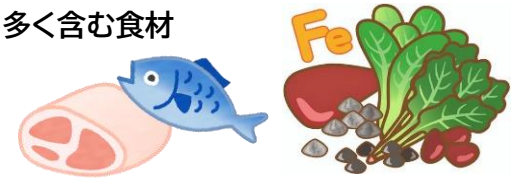
★貧血の症状は‥？



★貧血予防のために気を付けることは‥？

・毎日しっかり朝食を摂ること
・好き嫌いをせず、バランスの良い食事を1日3食きちんと摂ること
・食事制限をするなどの、間違ったダイエット方法に注意すること　など

鉄分を多く含む食材



●ヘム鉄
・肉類（豚肉、牛肉、鶏肉）、レバー
・魚類（かつお、いわし、まぐろ、さんま）
・貝類（しじみ、あさり、牡蠣）

●非ヘム鉄
・大豆（豆腐、納豆、枝豆、きな粉）
・緑黄色野菜（ほうれん草、小松菜、春菊）
・海藻類（ひじき、のり、わかめ）
・穀類（玄米、オートミール）
・種実類（ごま、アーモンド、かぼちゃの種）