



令和7年10月1日 No.7
真城中学校 保健室
おうちの人と一緒に読みましょう



10月に入り、朝晩はようやく涼しくなってきました。コオロギなど秋の虫の音色も秋の訪れを感じさせてくれます。

この時期は、昼と夜の寒暖差が大きく、体調を崩しやすいときです。気温の変化に気をつけるとともに、食事や睡眠など、規則正しい生活で体調を整えましょう。



あなたは、大切な目の健康を守る生活ができていますか？

現在、裸眼視力が1.0未満の子供の割合が増加傾向にあり（うち8~9割は近視）、大きな健康課題の一つとなっています。

中学校の1.0未満の割合を見てみると、**昭和54年は35.2%**でしたが、**令和6年度は60.6%**と大幅に増加しています。

視力の低下は、目が見えづらくなるだけでなく、将来、白内障や緑内障、網膜剥離といった眼疾患を引き起こす可能性が高くなると言われています。

現在、未来の自分のために、日頃から目の健康のためにできることをやってみましょう。

◆◆◆ 目の健康を守るために ◆◆◆

①屋外で過ごすことを増やしましょう。

外で過ごすと近視になりにくいと言われています。平日は1時間半、休日は2時間が理想的です。暑い時期は、熱中症や紫外線などへの対策も忘れないようにしましょう。



②近いところを見る作業を行う際は、次のことに気をつけましょう。

- 対象（本やノート、タブレットなど）から**30cm以上、目を離す**
- スマホやゲームの時間を適切に（**2時間以内を推奨**）
- 30分に1回は、20秒以上、6m以上遠くを眺め、目を休める**
- 背筋を伸ばし、**姿勢を良くする**
- 部屋を十分に明るくする**
- 使用する**機器の明るさと周囲の明るさ**を同じぐらいにする



③こんなことがある時は、早めに受診しましょう。

- ▶黒板の字が見えにくい（目を細めてしまう）
- ▶ぼやけて見えたり、重なって見えたりする

※1学期の視力検査時B以下で未受診の人は受診を！



気づいてあげて！

♪音楽が持つ力に注目♪

10月21日(火)は、合唱交流会が予定されており、今日から昼休みや放課後の練習も始まりました。これから、みなさんが練習する歌声が保健室まで聞こえてくるのでしょうか。



さて、校内放送の係の人もお話してくれていましたが、音楽には、人の心や体により効果をもたらす力があります。

♪ストレスを和らげ、免疫力アップ

音楽を聴いたり、歌ったり、演奏したりすることで、ストレスホルモンのコルチゾールの値が下がり、免疫力が上がるということがわかっています。



♪集中力・やる気アップ

音楽は脳に作用し、幸せホルモンと呼ばれるドーパミンの分泌を促すので、意欲がわいてきたり、集中力や作業効率がアップしたりする効果があります。

♪リラックス、安眠効果

ゆったりとした音楽や自然音、クラシック、オルゴールの音色等は、脳波をα波に変え、副交感神経を優位にしてくれるので、リラックスすることができます。また、眠気を促して寝つきを良くし、睡眠の質の改善が期待されます。

このようによい効果をもたらしてくれる音楽をその時の状況に合わせて、上手に活かしたいですね。

合唱交流会に向けて、クラスが一体となりハーモニーを作り上げていく過程で、うまくいかないこともあるかもしれませんが、協力することの大切さや楽しさを学んだり、友情をさらに深めたりと、得るものがたくさんあります。また、一生懸命取り組むことで、充実感や達成感を得ることもできます。心を豊かにし、大きく成長させる絶好の機会ですので、しっかり頑張ってくださいね。当日、みなさんの素敵な歌声を楽しみにしています♪





ず——っと、クリアな視界で過ごすために

目を守る生活 保存版



ドライアイから目を守る！

ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。



自分でチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。

こんな症状はないか
チェックしましょう

チェック1

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> めやにがでる |

チェック2

10秒間
瞬きをせずに
いられますか？



【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんでできなかったら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

予防のためにはどうするの？

A.



スマホやゲームを長時間続けない



まばたきの回数を意識して増やす



ときどき遠くを見て目を休ませる



じゅうぶんな睡眠をとる

コンタクトレンズを正しく使う！

コンタクトレンズは危険なの？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単さに慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。



最低限のルールって？

A. ① 決められた交換の期限を守る

交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。

② 1日の装用時間を守る

決められた装用時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。

③ 異常を感じたらすぐ眼科へ

つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

自覚症状がなくても、知らない間に目に障害が起こっていることもあります。異常がなくても定期検診はきちんと受けましょう。

してはいけないことって、どんなこと？

- A. 汚れた手でつける レンズケースが汚れたまま 友だちのレンズを借りる つけたまま寝る

