ほけんだより10月

令和７年１０月７日
佐世保市立福石中学校
保健室

過ごしやすい気候になり、体を動かすのが気持ちのよい季節になりましたね。体を動かすことで、ますます元気に過ごせるし、気分もすっきりします。運動は苦手という人も、家で過ごすことが多い人も、外に出て、思いきり体を動かしてみましょう。

校舎内には歌声が響いています。今月 17 日、体育館いっぱいに心ひとつにまとまった各クラスのハーモニーを響かせてくださいね。

ほんとはちょっと怖い!? 近視の話

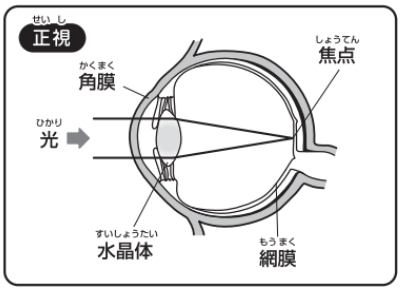
「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないでしょうか。中学生で近視の人は、なんと約60％と言われています。

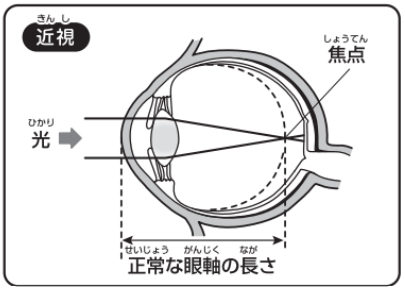
Q1 近視ってどういうこと？

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。

しかし近視の人は、**眼球が楕円形に伸びてしまっています。**網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。





Q2 近視の原因は？

A 最近は環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、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。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命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として、結果的に近視になってしまうのです。

Q3 近視を放置しているとどうなる？

A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると**失明原因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。現代ではたくさんの人が近視になっていますが、「矯正して見えればいい」では済まないものもあるのです。

近視の人が多くなった未来を想像してみよう

強い近視の人が増えたら、災害時や材料不足でメガネやコンタクトレンズが手に入らなくなったときには、日常生活に大きな支障が出るでしょう。失明につながる病気にかかる人も増えていきます。今みなさんがスマホなどで当然のように行えていることも難しくなるかもしれません。

現代の生活スタイルは、かなり気をつけないと近視になってしまう環境です。でも、日常生活である程度進行を食い止められるのです。一人ひとりの予防する意識が大切です。

疲れ目チェック

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている感じがある
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい

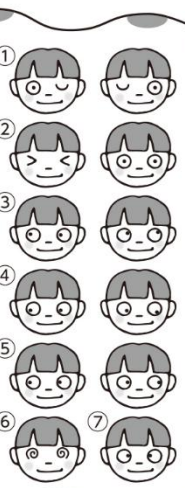
チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

やってみよう 目のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

Point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

① 左右交互にウインク……10～20回
② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……3回
③ 右眉を見る→左眉を見る ……各3秒
④ 右頬を見る→左頬を見る ……各3秒
⑤ 右耳を見る→左耳を見る ……各3秒
⑥ ゆっくりと眼球を回す……右回り→左回り 各2～3周
⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



昼休みのスクリーン off タイム

授業で電子黒板やタブレットを使用する学習もあります。上手に目を休ませる意識が必要です。学校では昼休みはスクリーン off タイムの声かけをしています。

目の健康を守るための タブレット・スマホの使用ルール

- ☑ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☑ 30分に1回は目を休ませる
- ☑ 外で過ごす時間を作る（平均1日2時間を目安に）

インフルエンザは流行期に入りました！

今年は例年より早くインフルエンザが流行期に入っています。市内の学校では学級閉鎖なども出てました。現在本校ではコロナが増えていて、発熱で欠席する生徒が増えてきました。のどの痛み、発熱、頭痛などの症状がある場合は、登校前の体調チェック、マスク持参など、福石中全体のために、各自ができる対策や予防をお願いします。

ポイント

- ○予防対策をしっかりと。
- ○規則正しい生活を。（免疫力を保つため）
- ○登校前の健康観察、検温。体調が良くないときは、無理せず休む！
- ○家族の連絡先を確認しておく。変更があれば連絡を。

インフルエンザの予防接種スケジュールを決めよう

インフルエンザの予防接種を打つと、絶対かからない？
いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果はどれくらい続くの？
接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ打てばいい？
インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。