

ほけんだより10月

熊本市立託麻中学校 令和7年10月20日発行 文責:瀧本

10月の保健目標は

“目と健康について考えよう”

です。



目にやさしい生活をしよう

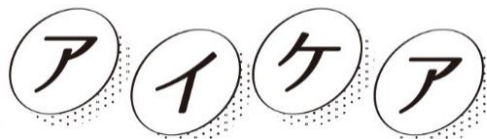
ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

- 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- とときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- 正しい姿勢で勉強する
- 前髪が目にかからないようにする
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 夜、寝る前にスマホは使わない
- たまには、遠くを眺める



大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。

日常生活にプラス



大切な目を
守るために

① まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

スマホの不適切な使用による「急性内斜視」に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向けた筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



🎃🎃🎃🎃 保健室より～視力再検査をしています～ 🎃🎃🎃🎃

1学期に配布した視力の受診勧告書が未提出の人を対象に、現在、視力の再検査をしています。再検査の結果は、その場で生徒に渡していて、保護者の方に検査結果を伝えるように指導しています。視力が両目ともA(1.0)未満の生徒は年々増加しており、視力低下は子どもの大きな健康課題となっています。お子さんが受診勧告書を持って帰られたら、眼科へ相談されるだけでなく、日ごろのお子さんのタブレットやスマートフォン等の使い方についても、ご家庭で振り返ってみてください。



1年生の保護者の方へ～色覚検査について～

現在、1年生を対象に色覚検査の希望調査をすぐるにて行っています。先天性色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色が全くわからないという訳ではなく、多くは色によっては見分けがつきにくいことがある程度であり、日常生活にほとんど不自由がありません。そのため、本人に自覚がない場合が多く、検査を受けるまで保護者も気づかない場合があります。職業・進路選択にあたり、自分自身の見え方を知っておくことは大切です。お子様の検査をご希望される方は、すぐるでの回答をお願いします。



睡眠について

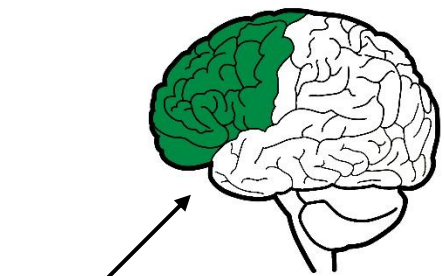
最近保健室に体調不良を訴えて来る生徒の話を知ると、その多くが夜寝るのが遅くて、十分な睡眠をとっていないことがわかりました。みなさんが元気に学校生活を送るためにも、睡眠の大切さや十分に睡眠をとるコツを伝えます。

★睡眠の効果★ 睡眠には心と体を回復させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。しっかりと眠り、脳と体を休ませることは、メンタルの回復にもつながります。



10代には、7～8時間程度の睡眠時間が必要だといわれています。日中に存分に力を発揮するためにも、十分な睡眠がとれるように遅くとも23時までに眠るといった1日のスケジュールを考えてみましょう。

★★睡眠不足が続くと脳の働きも低下する★★



(前頭葉) …人の脳で最も発達している部分。思考を深め、感情をコントロールし、知性的な働きをする。

- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記録、学習能力の低下
- ・推理力やひらめき力の低下
- ・人の気持ちなどを推し量る能力の低下

睡眠時間が不足すると脳に悪い影響をあたえます。特に脳の大部分を占める前頭葉の働きが低下すると、成績が悪くなるだけではなく、日常でもストレスを抱えやすくなります。

ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
だいいっぽ 第一歩となる起床時間は
めざ 目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
のうからだ 脳と体は、太陽の光を浴びると
すいみん 睡眠モードから目覚めモードに
き 切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
よるねむ 夜眠りやすくするために、日中元気に
かつどう 活動するエネルギー補給は重要です。

ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
か カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。
り 利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
ひかり 光の刺激で脳や体が睡眠モードに
き 切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう
お 起きる時間から逆算して自分に必要
よう な睡眠時間を確保しましょう。

10・11月のカウンセリングのお知らせ

村上あずさ先生

- ・10/29(水) 14:00～16:00
- ・11/12(水) 9:00～11:00
- ・11/26(水) 9:00～16:00

生川悠先生

- ・10/23(木) 9:30～15:30
- ・10/30(木) 9:30～15:30
- ・11/6(水) 9:30～15:30
- ・11/13(木) 9:30～15:30

※相談したい人は、担任の先生または保健室まで知らせてください。

保護者の方のご相談も受け付けています。☎378-0338 (保健室まで)

