



令和7年10月15日(水)
江戸川区立葛西第二中学校
生活指導部

10月に入り、日中は暑い日もありますが朝晩は過ごしやすくなりました。秋だなと感じる人も多いのではないのでしょうか。皆さんが「秋だな」と感じる時はどんな時ですか？金木犀の香りがふわりと香ると秋を実感します。

さて、10月は健康にまつわる日がたくさんあり、給食での放送「カニ健だより」でも話題にしましたが覚えてくれていたら嬉しいです。意識しなければ過ぎてしまう日だからこそ、自分のからだ、健康、生活について振り返り、自分なりに取り入れてみるのが大切です。

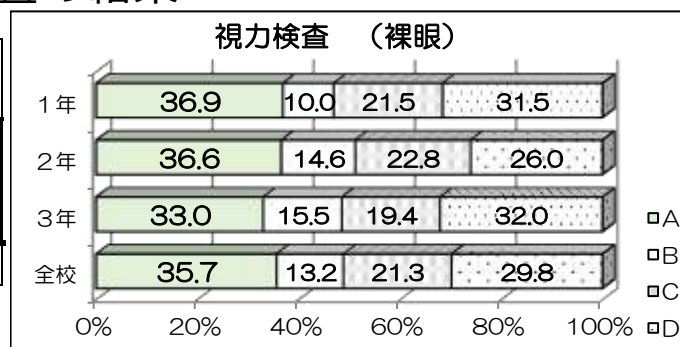
- ①10月8日は、【骨と関節の日】 ②10月10日は、【目の愛護デー】
③10月15日は、【世界手洗いの日】 ④10月17日～23日は、【薬と健康の週間】



裸眼視力

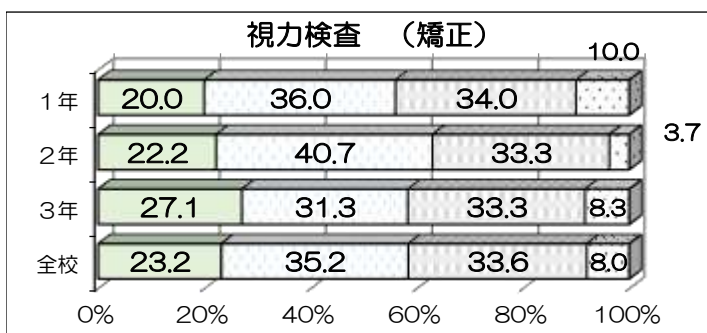
視力検査の結果

学年	裸眼視力 受検者数	A	B	C	D
1年	130	48	13	28	41
2年	123	45	18	28	32
3年	103	34	16	20	33
全校	356	127	47	76	106



矯正視力

学年	矯正視力 受検者数	A	B	C	D
1年	50	10	18	17	5
2年	27	6	11	9	1
3年	48	13	15	16	4
全校	125	29	44	42	10



今年度の視力検査の結果です。特に2年生は昨年度に比べてA(1.0以上見える人)が47%から36.6%に減少し、D(0.2以下：最前列でも黒板が見えにくい)が14.3%から26.0%に増加という結果でした。視力Dは日常生活でも不便を感じる状態といわれています。最近黒板や遠くのものが見えにくいと感じることがありませんか。デジタル機器を使わない生活は難しいですが、大切な目を守るためにもデジタルデトックスをする時間を設ける、見えないままにせず病院を受診し適切な処置をしてもらうことも大切です。

欠かせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。

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る筋肉が縮んで、
「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
遠近感がわからなくなったりします。



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
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

短所は長所

自分のことが好き？ それとも嫌
い？ 「ノロノロしている自分が嫌」「三
日坊主で飽きやすい性格が気になる」
…など、悩んでいる人もいますでしょう。
でも、考え次第で、短所は長所に
変わります。たとえば、「行動がゆっ
くり」の人は、「慎重で、じっくり考
えてから丁寧に取り組む性格」である

とも言えます。また、三日坊主な性格
は、「好奇心が旺盛で、目の前の新し
いことへの興味関心が強い」とも言え
るでしょう。

この「短所を長所にする術」は、周
圍の人とのコミュニケーションにも役
立ちます。ものの見方を変えると、毎
日がグッと楽しくなりますよ！

気温や天気に合わせて
選ぶ



寒い時期は冷たい水での手洗いが簡単になってしましますが、
これからの季節はインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行する
時期に入ります。普段から正しい手洗いをするこは、健康上の
リスクから身を守ることにつながります。ただし、せっかくきれ
いに手洗いしても清潔なハンカチを持っていないと効果があり
ません。手洗い＋毎日清潔なハンカチの持参で感染症予防をして
いきましょう。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

量を減らしても絶対にダメ！

「大人が飲む薬でも、量を減らした
ら子どもが飲んでいいの？」と
いう質問を受けたことがあります。
飲み薬は胃や腸などでからだに吸
収されます。しかし、子どもの内
臓は成長の途中です。薬によっ
ては効き目が強すぎたり、からだに
よくない影響が出たりすることが
あります。ですから、量を減らし
ても、大人向けの薬をみなさんが
飲むことは絶対にNG！ また、
子ども向けの薬を飲むときには、
おうちの人と説明書をしっかり読
むようにしましょう。