

すこやか

令和7年10月2日

小岩第二中学校

保健室



風もだんだん涼しくなり、秋の陽気になってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。朝晩は冷え込むようになってくるので、ふとんをしっかりとかけて寝るようにしてください。寒いと思う場合は冬服を着てくるようにしてください。

10月保健目標：目の健康について考えよう



（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
- ☐ とくとき目を休ませる（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する
- ☐ 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。

今年度の視力検査で異常が見つかって、まだ精密検査に行っていない人が多いです。学校の検査はスクリーニングですので、確認のためにも早めに病院へ行き、結果を学校までお知らせください。

1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
30人	26人	29人	27人	27人	27人

コンタクトやメガネの



度数は合っている？

後ろの席で黒板の文字が見えにくいという人は必ず眼科を受診しましょう。目を細めれば見えるという人は見えていません。メガネをかけるようにしてください。特に3年生は受験もあります。受験の日に黒板の文字が見えなかった！なんてことがあっては大変です。必ず合ったメガネを使用するようにしましょう。

○ 色覚検査について

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。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、授業を受けるにあたり、また進路・職業の選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことが大切です。

色覚検査は眼科校医または近隣眼科医でも行っておりますが、本校でも希望者を対象にした色覚検査を行います。毎年検査する必要はないので、1 年生向けに 30 日に希望調査票を配布いたしました。2, 3 年生で検査を希望される方は養護教諭 加藤までお申し出ください。



みなさん、給食の前は手を洗っていますよね？では、登校後、昼休み・体育の後はどうでしょうか？きちんと洗っていますか？みなさん、手を洗わず、アルコール消毒だけで済ませていませんか？当たり前ですが、アルコール消毒で汚れは落ちません。手を洗わないということは衛生面で問題があります。しっかり手を洗うようにしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんやハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.001% (数十個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

文部科学省から出ている資料にも、このようにあります。手洗いをしっかりすれば、アルコール消毒をする必要はありません。しっかり手洗いをして、汚れもウイルスも落としましょう！！ハンカチがないから洗えない・・・ということがないようにしてください。

知っておきたい 気象用語

線状降水帯

「線状降水帯」という言葉を聞いたことがありますか？「線状降水帯」とは、積乱雲が次々に列をつくるように発生して、同じ場所を通過・停滞することで、線状に伸びた地域に大雨を降らせる現象です。

雨が集中して降るので、集中豪雨になりやすく、土砂災害などの恐れがあります。

気象庁では、「線状降水帯予測」を 6～12 時間前に発表しています。発表されたらすぐに、災害リスクの状況を確認して防災行動をとったり、安全な場所に避難したりしましょう。

