

すこやか

令和8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掛けて寝るようにしてください。寒いと思う場合は長袖を着てくるようにしてください。

10月保健目標:

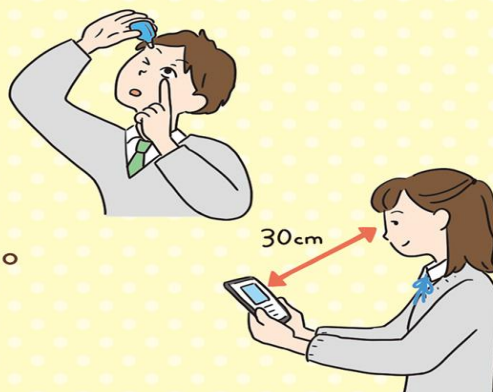
目の健康について考えよう



ドライアイに注意!

パソコンやスマートフォンの画面を見ていて、「なんだか目がショボショボする」「目が乾いている」と感じたことはありませんか。それは、涙の量が不足したり、質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こる「ドライアイ」かも!? 「ドライアイ」を予防するために、次のことに注意しましょう。

- ・まばたきを意識して増やす。
- ・パソコンの画面は目より下にする。
- ・目薬を差す。
- ・室内の空気が乾燥しないようにする。
- ・目とスマホの距離に気をつける(30～40cm離す)。



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
19人	28人	20人	23人	30人	26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 25 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？手を洗わず、アルコール消毒だけで済ませている人はいませんか？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。

気象痛 に悩んでいない？



「気象痛」は、気温や気圧など気候の変化によって引き起こされます。台風や低気圧が近づいたり、急に気温が変化したりすると、頭が痛くなったり、むくみを感じたりする人が多いようです。

「気象痛」対策には、生活リズムを整えることが大切です！「気象痛」に、ストレスや疲れ、睡眠不足など不規則な生活習慣が重なると、自律神経の乱れがさらに悪化するからです。

事前に天気予報もチェックして、体調が悪くなりそうなときは早めに体を休めましょう。

