

# ほけんだより10月

令和7年 葦合高等学校 保健室

秋が深まってくると、朝寒(あささむ)・夜寒(よさむ)といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れずに体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着などを準備して服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。また、例年だと冬の乾燥する時期に流行したインフルエンザも、季節を問わず罹患者の報告があります。感染症を予防するためにも、手洗い、うがいを忘れずにしましょう。

## 「体育大会」にかかわるけがについて

体育大会の練習や、当日にケガをして医療機関を受診した生徒はいませんか？まだ申し出ていない場合は、保健室まで来室してください。どこか不調や「足が痛い」「腰が痛い」などの症状がある場合は、放置せずに早めに受診しましょう。



## 「スポーツ振興センター」と「学校園安全互助会」の保険申請について(加入者のみ)

学校(体育や部活動など)でけがをして医療機関を受診した場合は、給付金の申請をします。手続きには書類の提出が必要です。担任の先生や部活動の顧問の先生に申し出るようにしてください。特に3年生は、卒業までに手続きを済ませましょう。

以下の生徒は、速やかに保健室まで提出してください。

◇申請書類をまだ保健室に提出していない👉カバンの中を確認すること

◇医療機関に書類を提出したままになっている👉すぐに医療機関に取りに行くこと

## 衣替えの季節です 10月の予定

10/3(金)	トイレトーパー補充	美化委員(3-7/3-8/3-9)
/6(月)	石けん液補充	保健委員(1-7)
/7(火)	全校集会(委員認証式) 生徒会/いじめアンケート	7限目 全学年
/15(水)	2年進路・修学旅行説明会 (中間考査2日目)	2学年保護者
/20(月)	石けん液補充	保健委員(1-8/1-9)
/24(金)	校外学習(全学年)	全学年
/27(月)	各種委員会	該当生徒



## 「裸眼視力 1.0 未満の児童・生徒等」の割合

出典:文部科学省



裸眼視力 1.0 未満の児童・生徒等の割合は、学校段階が進むにつれて高くなっており、小学校で3割を超えて、中学校で6割程度、高等学校で7割程度となっている。



## スマホ老眼 に注意!

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなるを言います。

このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

## 「スマホ老眼」・「急性内斜視」

国際的な調査によれば、2050年には、世界人口の約半数が近視となり、そのうちの1割が「強度近視」になるとの予測もあります。-6.0D以上の強度近視になると、大人になってから網膜剥離や黄斑変性、緑内障などの重篤な疾患のリスクが高まることがわかっています。今からの予防がとても重要です。(参考:医療法人湘山会眼科三宅医院副院長近藤永子先生/健康教育 2025/10月)

\*-6.0D(ディオプター:近視の度数を表す表示):視力 0.04~:あくまでも目安ですが、本などに11cm近づかないと見えないくらい

保健室で薬は渡せません

10月17日から23日は薬と健康の週間

「頭痛」「腹痛」「生理痛」…。急に症状が出てしまうとつらいですね…。しかし、保健室での投薬は法律で禁止されています。内服薬は持参しましょう!!

## 読書の秋に、しませんか??

「しあわせとは?」「自分らしさって?」「苦手な子とのつきあいかた」「環境問題」「死後の世界?」などなど。

保健室前廊下に、絵本を置いてあります。「ぶぷっつ」って笑える絵本もあります! 大人も楽しめますよ。



★個人の本です。丁寧に扱ってね!

## スポーツ選手に求められる「深視力」って?

「深視力」という言葉を聞いたことはありますか? 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう!

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さ人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。

## 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

