

10月 保健だより

令和7年10月3日

荒川区立第一中学校 保健室

10月に入りようやく朝晩は涼しくなり、秋を感じられるようになりました。中間試験が終わり、2年生は移動教室、その後は学習発表会があります。行事も多いですが、気温が下がってくるので感染症に注意し、教室は換気、活動前後は手洗いを徹底しましょう。



10月10日は目の愛護デー

令和7年度 一中生の視力検査結果

C (0.3以上0.7未満)、D (0.3未満) の割合

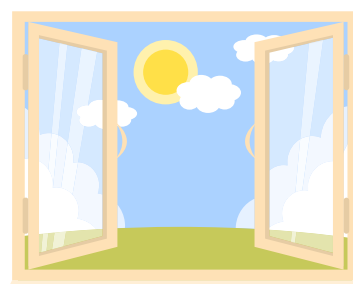
1年生 54%

2年生 48%

3年生 39%

10月10日は「目の愛護デー」として、多くの人々が目の健康について考える機会となっています。現代社会では、パソコンやスマートフォンを長時間使用することが一般的になり、目の疲れや視力の低下が懸念されています。

目の健康を守るためには、適切な休息とケアが必要です。例えば、20分ごとに画面から目を離し、遠くを眺める「**20-20-20ルール**」を実践することで、目の疲労を軽減することができます。また、バランスの取れた食事や十分な睡眠も、目の健康維持に欠かせません。目の愛護デーを機会に、私たちの大切な視力を守るための習慣を見直してみてもいいでしょうか。



20分に1回



20秒間



**20フィート(6m)
先を見る**

20-20-20ルール以外にも目が疲れたら・・・

- ・目の体操: ゆっくりと目を閉じて、上下、左右、円を描くように動かします。この運動は血行を促進し、目の疲れを緩和します。
- ・温湿布: 暖かいタオルを目の上に乘せて数分間リラックスしましょう。温かさが目の周りの筋肉をほぐし、疲れを取ります。
- ・こまめな休憩: 1時間に一度は5～10分の休憩を取り、画面から目を離します。この間に軽いストレッチをするのも良いでしょう。
- ・適切な照明: 作業環境の照明が明るすぎたり暗すぎたりしないように調整します。自然光を取り入れるのも目には良いです。

スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」に注意

内斜視は、左右2つの目のうち片方の視線が内側を向いてしまっている状態のことです。最近、短期間でこの状態になる「急性内斜視」が増えています。

この状態は、特に長時間スマートフォンやタブレットなどの近距離デジタルデバイスを使用することによって引き起こされることがあります。スマホの画面を長時間見続けると、目の筋肉に過度の負担がかかり、調整力が低下することがあります。この結果、目が内側に寄る現象が起こるのです。見え方の以上には以下のような症状があります。

- ・物が2つに見える
- ・遠くがみえづらい
- ・歩くときにふらつく
- ・まばたきの回数が増える
- ・顔をななめにして物を見る

急性内斜視は、子供や若者において特に増えている問題で、デジタルデバイスの使用時間を制限し、適切な休息を取ることが予防と改善に役立ちます。症状があったら必ず医師の診察を受け、必要に応じて視力矯正や治療を行うことも重要です。



はやり目（流行性角結膜炎）になったら

はやり目（流行性角結膜炎）は、アデノウイルスによって引き起こされる感染症で、特に夏から秋にかけて流行することが多いです。この病気は、目の充血や痛み、涙目、目やにといった症状を引き起こし、非常に感染力が強いため、学校や職場などで集団感染が発生することもあります。

予防のためには、手洗いや目をこすることを避けることが重要です。また、感染者と接触した場合は、すぐに手を洗い、タオルや枕カバーなどの個人使用物を共有しないようにしましょう。感染が疑われる場合は、早めに眼科医を受診し、適切な治療を受けることが大切です。感染が確認された場合は、人との接触を避け、症状が落ち着くまで自宅での療養を心がけましょう。

