



ほけんだより10月



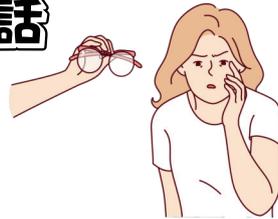
西城陽中学校
保健室

令和7年10月10日発行

🕒🕒 10月10日は「目の愛護デー」です!

皆さんは目を大切にできていますか? 「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。中学生で近視といわれる人は、なんと約60%とされています。目は一生ものですので、大切にしていきたいですね。

本当は ちょっと怖い!? 近視の話

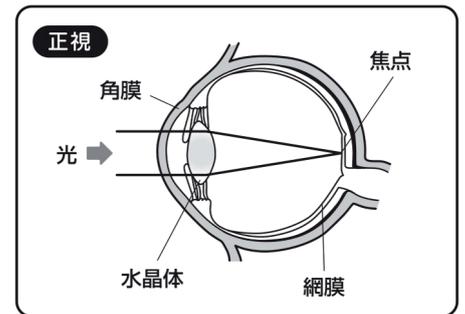
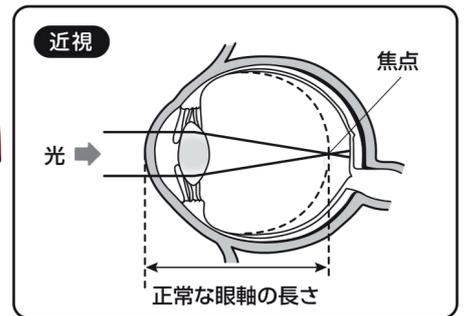


Q1 近視ってどういうこと?

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。

しかし、近視の人は、**眼球が楕円形に伸びてしまっています**。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



Q2 近視の原因は?

A 最近環境が原因の近視が増えています



「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、**環境（生活スタイル）**による影響が大きいと言われています。

スマホなどの使い過ぎで近くを見ることに一生懸命目を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。

目の健康を守るための

タブレット・スマホの使用ルール

- 画面と目の距離は30cmをキープ
- 30分に1回は目を休ませる
- 外で過ごす時間を作る（平均1日2時間を目安に）



ユニセフと世界手洗いの日プロジェクト

10月15日は
世界
手洗いの日

ユニセフは、世界中の子どもたちの命と権利を守るために活動している国連機関です。かけがえのない子どもたちの命を守るために、ユニセフが取り組んでいる活動の一つが、「せっけんによる手洗い」の推進です。毎年10月15日の「世界手洗いの日」にあわせて、ユニセフは世界の様々な国で「せっけんによる手洗いで命を守ることができる」というメッセージを広めるための取組を行っています。

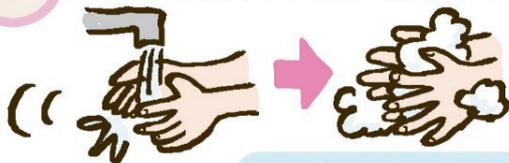
正しい手洗いは、発展途上国の子どもたちだけではなく、日本の子どもたちにとっても、かぜやインフルエンザ、感染症の予防に有効です。手洗いをする際には、せっけんを使って隅々まで洗い、清潔なタオルで拭きましょう！



洗うのはココ！！

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



泡が汚れを吸い上げる！

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

指先や爪は
反対側の
手のひらでこする



親指や手首は
反対側の手で
握ってねじる



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！



夏から秋へ 服装で上手にコントロールを

皆さんの服装も半袖から長袖を着用している人が増え始め、見た目にも季節の移り変わりを感じます。秋は、一日の気温差が大きい時期です。一日の最高気温が25℃を越える暑い日もあれば、雨の日には昼間でも20℃を越えない肌寒い日もできます。

気温差で体調を崩す場合もありますので、下着を着込んだり、ブレザーを毎日持参するなど、服装でうまくコントロールして体調管理をしましょう。

