



10月の保健目標

目を大切にする習慣を身に付けよう

令和7年10月3日

No.7 高屋中学校

10月10日は目の愛護デー

日に日に涼しくなり、肌寒いと感じる日も多くなってきました。季節の変わり目は寒暖差の影響で、体調を崩しやすくなります。10月31日にある文化祭に向けて各クラスで合唱の練習に取り組んでいる歌声が保健室に聞こえてきます。本番まであと少しです。練習してきた成果を存分に発揮してください。

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは目を大切にしていますか？パソコンやスマートフォン等使用する機会も増えてきて、日常生活で目が疲れやすくなっています。目の疲れは頭痛、肩こりにつながります。目にやさしい生活を取り入れてみましょう。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！

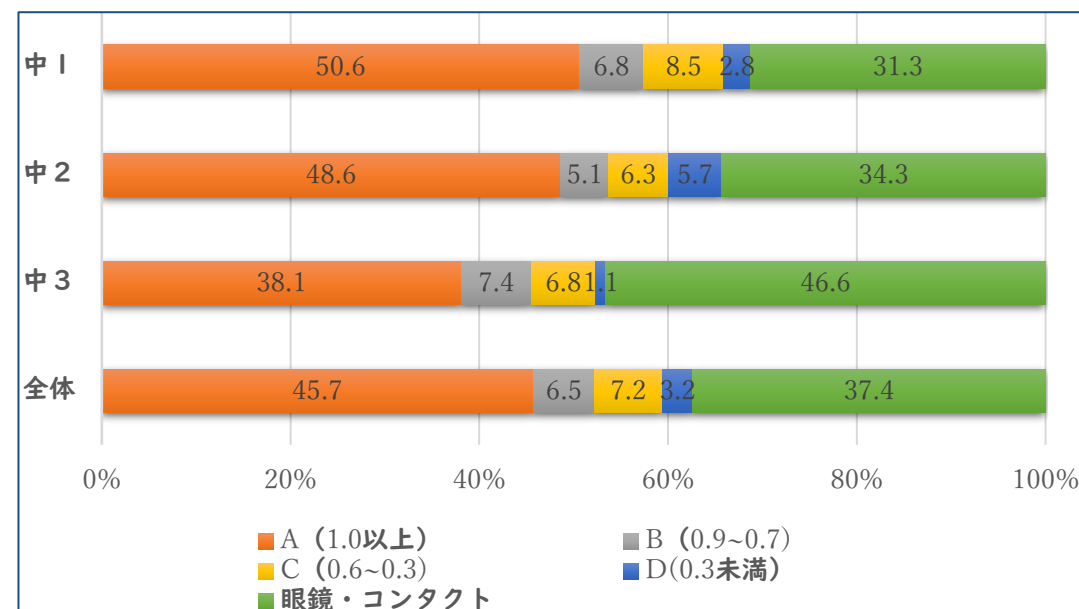


目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

高屋中学校の視力検査の結果は？



高屋中学校で4月に行った視力検査では、裸眼視力が1.0未満の人と矯正視力合わせて学校全体で54.3%（右眼）でした。この割合は学年が上がるほど増えてきています。一度落ちた視力は元には戻らず、そのままにしておくとどんどん低下していきます。健康診断で受診のお知らせをもらった人は、秋休みなどを利用して、眼科を受診するようにしましょう。

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ります。



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

30cm以上目を
離して30分に
1回は20秒
以上目を休める

30-30-20で覚えよう

裏面も見てください

思春期健康教育（3年生）



9月22日（月）～26日（金）

第2回 すっからかん DAY

第2回すっからかんDAYを行いました。前回の7月に比べて全体で約200g 残食が減っていました。感染症等で欠席者が多かった週でしたが、一人ひとりが自分の食べられる量を考え、食に感謝しながら取り組んでいました。毎月19日（いく）は「食育の日」です。旬の野菜や果物等意識して食べてみるのもいいですね。

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。
これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。



©少年写真新聞社2025



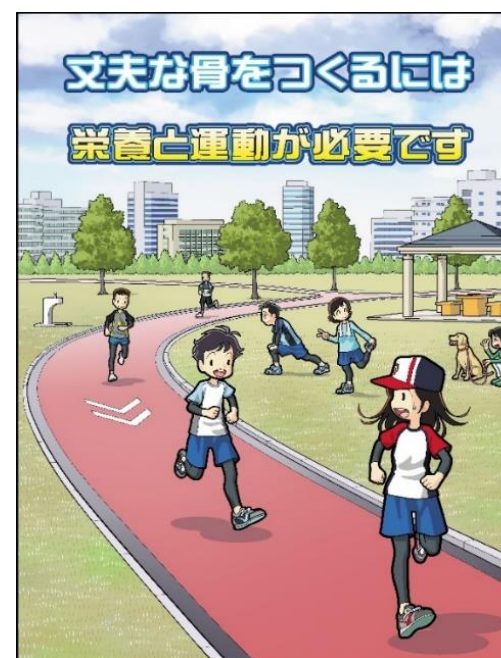
産まれたばかりの
赤ちゃんと同じ重さ
の人形（約3kg）を
抱っこしたよ♪



妊娠前後のからだの
変化。ホルモンバラ
ンスで気持ちも変化
するよ！

まちがいさがし

1つの間違いを探してみよう！



10月17日（金）～23日（木）

薬と健康の週間

薬は、自分にあった薬と飲む量を守り、正しく使いましょう。
決められたタイミングで飲まないと、効果がなかったり、副作用を生じたりします。
また複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと効果が効きすぎてしまうことがあります。わからない場合は、医師や薬剤師などの専門家に相談してみましょう。

