

ほけんだより 10月

2025.10.14 泉崎中学校
発行責任者：校長 角田敏文
文責：養護教諭 大峯千紘

10月も半ばに入り、すっかり秋の空気になりましたね。1日の気温の寒暖差が大きいと、体調を崩しやすくなります。もうすぐ文化祭もあります。元気な状態で迎えられるよう、生活リズムを整えていきましょう。

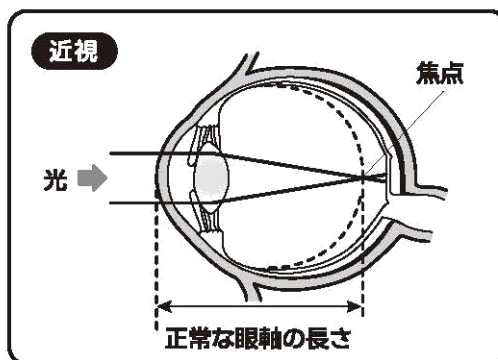
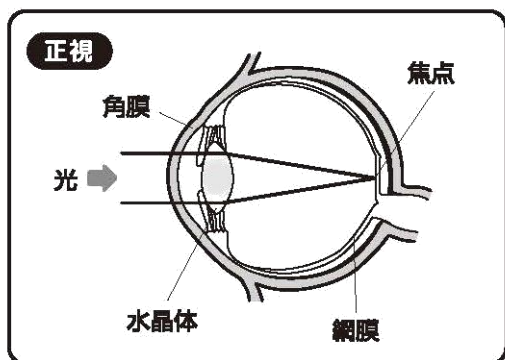
ほんとはちょっと怖い!? 近視の話

「なんだか前よりも見えにくくなった…」という人、最近多いのではないのでしょうか。中学生で近視の人は約60%と言われています。

Q 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。物に光が反射すると、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、フィルムが目の奥にある網膜、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。



Q 近視の原因は?

A 最近は環境が原因の近視が増えてきています

「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。スマホやゲーム機器の使いすぎで、目の筋肉を近くを見ることに一生懸命使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせようとします。そうすると、結果的に近視になってしまうのです。



Q 近視を放置しているとどうなる?

A 失明の原因となる病気のもとになることも…

実は、近視は万病の元。近視が強くなると、失明原因1位の「緑内障」になりやすくなった。治療法のない「病的近視」に進んだりすることもあります。現代では多くの人が近視になっていますが、「矯正してみればいい」では済まないこともあるのです。

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）





心の目 ～ 星の王子さま より ～



「なに、なんでもないことだよ。心で見なくちゃ、物事はよく見えないってこと。」

友だちの表情や仕草は目で見ることができます。
でも、そこに隠れている本当の気持ちまでは見えません。

そんなときは「心の目」を使ってみます。

相手の立場になって物事を考えることや、思いやりの気持ちをもつこと、
その優しさが心の目になるのかもしれない



10月15日は 世界手洗いの日



世界手洗いの日の話

ユニセフの「世界子供白書 2023」によると、『5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約 480 万人。そして、もし石けんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間約 100 万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法の一つが、石けんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるため、2008

年、ユニセフは毎年 10 月 15 日を「世界手洗いの日」と決めました。

現在、季節を問わず様々な感染症が広がっています。感染症は、正しい手洗いをすることによって予防することができます。この機会に、自分の手洗いを見直してみませんか？

手洗いのポイント

感染症を予防する、最も効果的で簡単な方法は手洗いです。

一人ひとりの意識が
感染症を予防!!

《手洗いのポイント》

◎汚れがたまりやすいのは...

指先(特に爪の中)・指と指の間親指のまわり・手首

◎手洗いの時間は**30秒以上**が効果的

せっけんで**15秒**洗うと菌は**10分の1**...

せっけんで**30秒**洗うと菌は**100分の1**に!

◎洗った後はハンカチで拭いてから**アルコール消毒**

アルコール消毒でさらに菌をなくしましょう。



ハンカチを持ち歩いていない人が続出!! 手を洗った後は自分のハンカチで拭こう