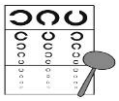
ほけんだより 10月

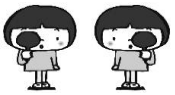
令和８年１０月７日
武蔵野市立第三中学校
保健室　Ｎｏ．７

秋風が心地よく過ごしやすい季節となりました

１０月に入り、少しずつ涼しくなってきました。読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい時季です。一方で、昼間は暖かくなりますが、朝と夜はぐっと気温が下がるので、かぜをひきやすくなります。校内でも、喉痛や鼻水が出るといった症状を訴え、体調をくずす生徒が出ています。市内ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症の報告が出ています。感染症対策を意識して過ごしましょう。



◇目を大切にしよう◇



『ドライアイ』一度は聞いたことがありますか？携帯電話やゲーム、パソコンのモニターを長時間集中して見ていると、目が乾燥して不快感が生じることがあります。このような状態を『ドライアイ』といい、目の痛みや疲れなどを感じやすく、目が傷つきやすい状態になります。また、目の疲れや視力が落ちていても、きちんと矯正をしなければ頭痛や肩こりの原因になることもあります。

あなたの目、これらの機器の画面をいつも見つめて、がんばりすぎていませんか？目の健康も大切です。携帯電話やゲーム、パソコンは使う時間を決め、時々休憩を入れるなどして夜の睡眠時間も確保しながら、気のせいだと放置せず、毎日私たちにいろんな情報を取り入れてくれる目をいたわり、大切にしてあげてください。保健室で視力測定ができます。視力低下が気になる場合は、養護教諭に声をかけてください。

ドライアイの予防法

★パソコン、携帯電話の画面を目の高さより下に！伏し目がちにすると眼球の露出割合が少なくなり、乾燥を防ぐことができます。

★携帯電話やゲームを使用する部屋は明るく！モニターの明るさと周囲の明るさに差があると、目が疲れやすくなります。

★１時間ごとに１０分程度の休憩をとる！休憩をすることで副交感神経の働きが高まり、目の中の涙が分泌されやすくなります。

★まばたきを増やす！意識的にまばたきをすることで、目の表面に涙が運ばれて乾燥を防ぐことができます。コンタクトレンズを使用している人は、専用の点眼薬を利用し、定期的な眼科への受診をお勧めします。



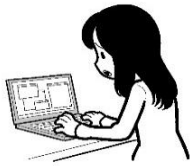
Lets Try !
保健室前の掲示板に「目を大切にしよう」と題し、目のストレッチの方法を掲示しています。

目の健康をチェックしてみよう　あてはまる項目が多い人は要注意！

●いつもスマホを30分以上連続で使っている



●パソコンなどを使うと目がかわく



●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている



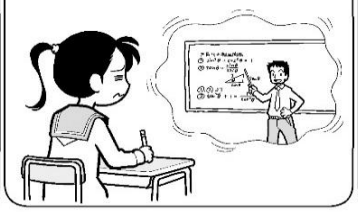
●目が赤く充血している



●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている



●黒板の文字が見えにくい



●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする



●前髪が目にかかっている



＊インフルエンザの流行注意報発出中です＊

現在、東京都ではインフルエンザの流行注意報が発出されています。都内や市内の小学校においても先月からインフルエンザによる学級閉鎖が報告されています。感染症予防のために、教室の換気、食事の前やトイレの後は、その都度、石けんと流水によるこまめな手洗いをしましょう。また、咳が出ている人は、自分や周りの人のためにも不織布マスクを着用して「咳エチケット」を心がけましょう。

目にいい食べ物知っていますか？

目を大切にしよう！

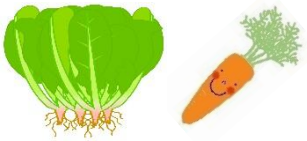
目の健康のためにも、栄養バランスのよい食事が大切です。
中でもビタミン類は、目の健康のために大切な栄養素です。



○。目の健康に欠かせないビタミン

ビタミンＡには、光を感じる細胞を作るはたらきがあります。
●不足すると、暗いところでは目が見えなくなったり、ドライアイになったりします。

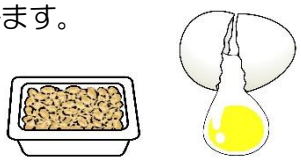
A



にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜

ビタミンＢは、目のねん膜を健康に保ち、目の疲れをとります。
●不足すると、疲れやすくなり、視力や集中力が低下します。

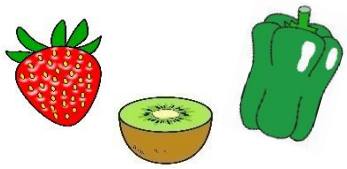
B



レバー、たらこ、納豆、たまご　など

ビタミンＣは、目の中のレンズ、水晶体の透明度を保ち、目の若さを保ちます。
●不足すると、目の老化現象である白内障になります。

C



いちご、キウイフルーツ、ピーマン、ブロッコリー

ビタミンＥは、細胞を傷つける活性酸素を取り除き、血液の流れをよくすることで、目の老化を防ぎます。

E



アーモンド、落花生　など

季節性インフルエンザの予防接種について（厚生労働省 HP 参考）

寒さとともに近づいてくるのが、インフルエンザの流行です。今年は、例年よりも１ヶ月早めの流行シーズンに入り、市内でも９月から流行が始まっています。インフルエンザの予防のためには、こまめな手洗い、軽い運動、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠などの規則正しい生活を送ることと、「流行前の予防接種」が重要です。インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化（インフルエンザ発症後、多くは１週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症などの重篤な合併症が現れ、入院治療等が必要となる場合もあるため、かかりつけ医にご相談の上、ご検討ください）の防止に有効とされています。インフルエンザは、例年１２月～３月頃に流行し、１月～３月に流行のピークを迎えますが、今年は例年よりも早く流行が開始しています。また、ワクチン接種による効果が出現するまでに２週間程度を要することから、早めにワクチン接種を終えることが望ましいと言われています。３年生はいよいよ受検に向けて本格的に動き出す時季を迎えます。生徒のみなさんは、引き続き、感染症対策の基本である**石けんでの手洗い、咳エチケット、部屋の換気**の他に、十分な睡眠と、バランスのよい食事を摂るなどの感染症対策を心がけましょう。