



ほけんだより 10月

令和7年10月9日

燕市立吉田中学校

保健室

文責:本間伸 小山

実りの秋を迎え、旬の食べ物がおいしい季節になりました。栄養をしっかりと取り、規則正しい生活を送ることが、心も体も元気に保つ秘訣です。また、10月に入り、朝晩の冷え込みを感じるようになりました。寒暖差で体調を崩しやすい季節でもあります。10月後半には、第2テストが控えています。ここまで勉強してきたことを十分に発揮できるように、体調管理に気を付けましょう。



10月10日は「目の愛護デー」

日ごろから目を大切にしていますか？この機会に目について考えてみましょう！

ドライアイのこと知っていますか？



①ドライアイってどんな病気？

ドライアイは、目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって涙が均等に行きわたらなくなる病気です。パソコンやスマートフォンの使用、コンタクトレンズ装着者の増加に伴い、ドライアイ患者も増えています。その数は2,200万人ともいわれています。

②ドライアイってどんな症状？

ドライアイの症状は「目がかわく」だけでなく「目がかすむ」、「まぶしい」、「目が疲れる」、「目が痛い」、「目がゴロゴロする」、「目が赤い」、「涙が出る」、「目ヤニが出る」などさまざまです。

③ドライアイをどう予防する？

スマホやゲームを
長時間続けない

まばたきの回数を
意識して増やす



時々遠くを見て、
目を休ませる



十分な睡眠をとる

ドライアイチェックリスト

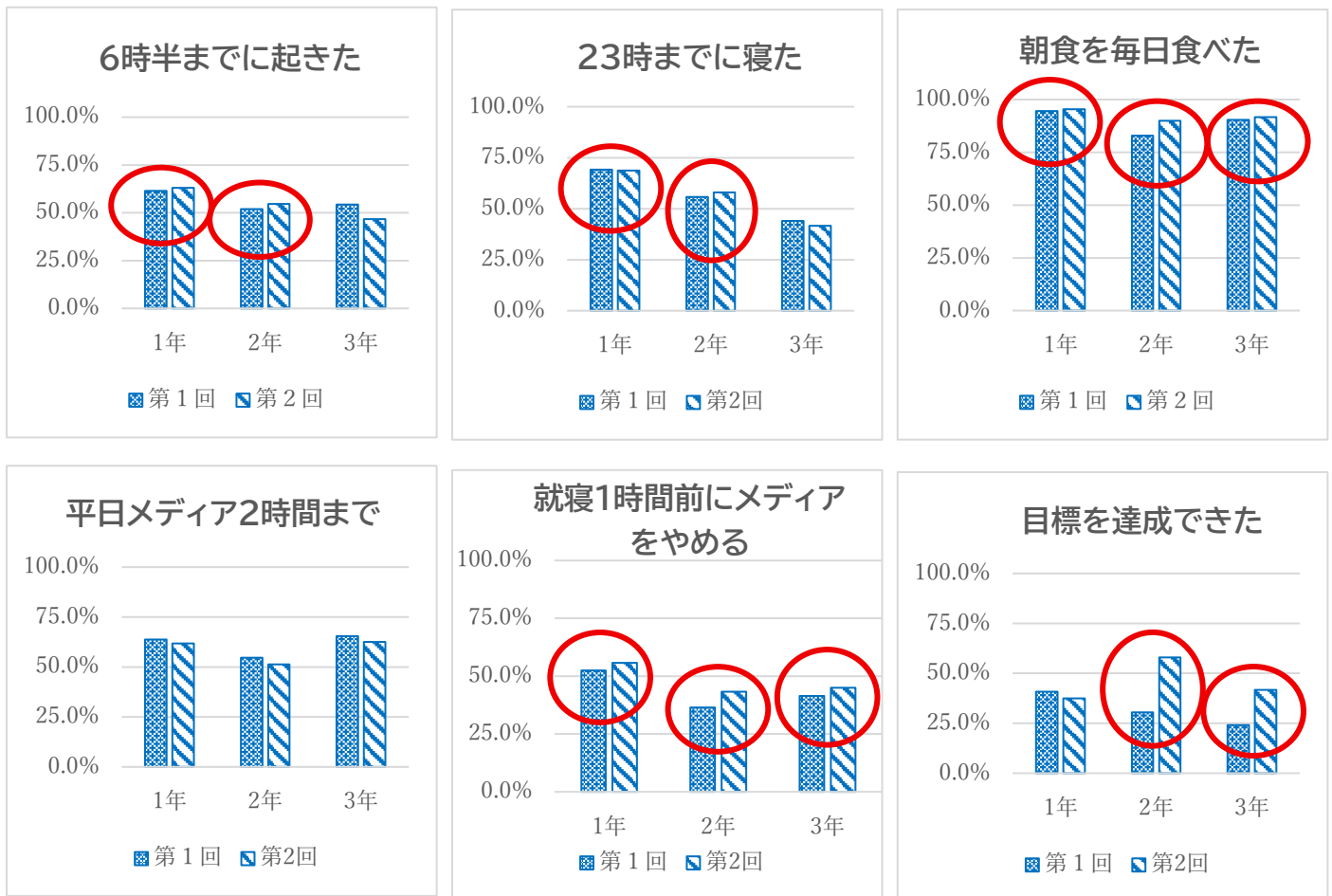
- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ 目が重い | ☐ 目がゴロゴロする |
| ☐ 目が乾く | ☐ 目がかゆい | ☐ 目がしょぼしょぼする |
| ☐ 文字がかすむ | ☐ 目が痛い | ☐ 目が充血する |
| ☐ 理由もなく涙がでる | ☐ 光を眩しく感じる | ☐ 目ヤニが多い |

5つ以上当てはまった人はドライアイかもしれません。一度眼科へ相談してみてください！

第2回 Good Life 週間の結果をお知らせします

第1回 GoodLife 週間の時よりも、意識して生活を送ることができましたか？

下のグラフは、期間中、毎日目標達成できた人の割合です。



※グラフ中の○の部分は、前回より結果が良かった項目です。

期間中、自分で立てた目標を達成できた人の割合は、1年生 37.4%、2年生 58%、3年生 41.7%でした。2、3年生は、第1回 GoodLife 週間よりも、目標達成率を上げることができました。このまま継続できるように頑張りましょう！

しかし、平日メディア使用2時間までは、全学年で結果が下がってしまいました。振り返りの中にも、「メディア時間が守れなかった。」や「メディア時間2時間を守るのが一番難しい。」などのメディア使用に関する記述が多く見られました。将来の自分のためにも、どう時間を使うのがよいのかよく考えて、タイムマネジメントをしてみてください。

保護者の皆様、第2回 GoodLife 週間に御協力いただき、ありがとうございました。期間中、お子さんの様子は、いかがだったでしょうか。引き続きお子さんが GoodLife で過ごせるよう家庭でのアドバイス等よろしくお願いいたします。



この季節は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝晩は冷え込む日が多くなってきました。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、長袖、長ズボンの体操着で体温調節をしましょう。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

