

ほけんだより 10月号

令和7年10月10日 燕市立分水中学校保健室

9月20日には体育祭が大成功に終わりました。3年生のリーダーを中心に、応援・競技・パネルなど、どれも各軍の工夫が見られました。また、学年種目や団体種目、その他の係活動では、各専門委員会が活躍をしましたね。目に見えて活躍していた人だけでなく、準備から後片付けまで、どんなに小さな役割でも全校で協力をしていたからこそ、体育祭が大成功であったのではないかと思います。みなさん、輝いていましたね!

来週からは、合唱コンクールへ向けた練習が本格化していきます。秋も深まり、肌寒いと感じる日も増えてきました。引き続き、体調管理に注意して、合唱コンクールも大成功となるように協力をしていきましょう。

🌸 10月10日は「目の愛護デー」

今日、10月10日は「目の愛護デー」とされています。ちなみに、10月1日は「眼鏡の日」、10月12日は「世界視力デー」とされており、10月は「目の愛護月間」となっているのです。

「目は大切」とよく聞きますが、「なぜ大切なのか」を改めて考えてみましょう。人は、外からの情報のうち、約80%を視覚から受け取っています。(視覚(目):約83% 聴覚(耳):約11% 嗅覚(鼻):約3.5% 触覚(皮膚):約1.5% 味覚(舌):約1%) 視力を保ち目の健康を維持することは、日常生活を快適に送るだけでなく、美しい景色や絵画を楽しんだり、学習をしたり、スポーツや趣味を楽しむためにも重要なのです。

○こんな症状はありませんか?

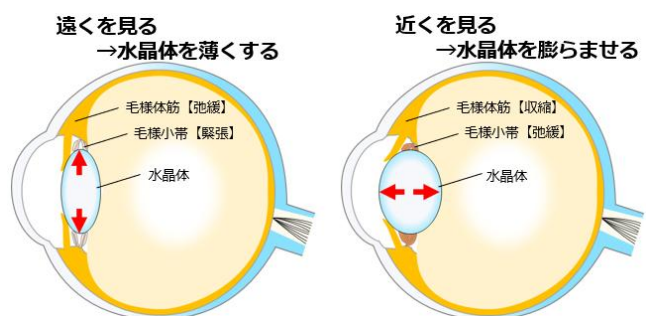
- ☐ 目がかすむ、ぼやける
- ☐ 目の痛みを感じる
- ☐ 目が充血しやすい
- ☐ 目が乾いている
- ☐ 肩こりや頭痛がある



このような症状は、目の疲れによって起きているかもしれません。症状が長く続く、目を休めても改善しない場合には、眼精疲労(目の疲れ)の状態になっている可能性もあります。

○目の仕組みでわかる「目の疲れ」

目は、カメラのレンズの役割をしている水晶体の厚さを変えることでピントの調整をしています。この厚さ調節は毛様体筋という筋肉が担っています。近くのモノを見ると、毛様体筋は収縮し水晶体を厚くします。遠くのモノを見ると、毛様体筋が緩むことで水晶体は薄くなります。パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することは、毛様体筋が緊張しっぱなし!ということになり、毛様体筋は疲れてしまいます。



「目の疲れ」って「目の筋肉の疲れ」でもあるんだね。確かに、たくさん走ったら足は疲れるし、重いものを持ったら腕が疲れるのと同じで、たくさん目を使えば、目も疲れるのか。



また、長い時間同じところを凝視するような作業は、まばたきの回数が減ります。そうすると、涙の分泌量が減り、目が乾いた状態になりやすくなります。

さらに、目が疲れて見えにくい、ピントが合わないから・・・とパソコンを見やすくするために、前かがみの姿勢になってしまったりすると、肩こりや頭痛の原因になることもありますよ。



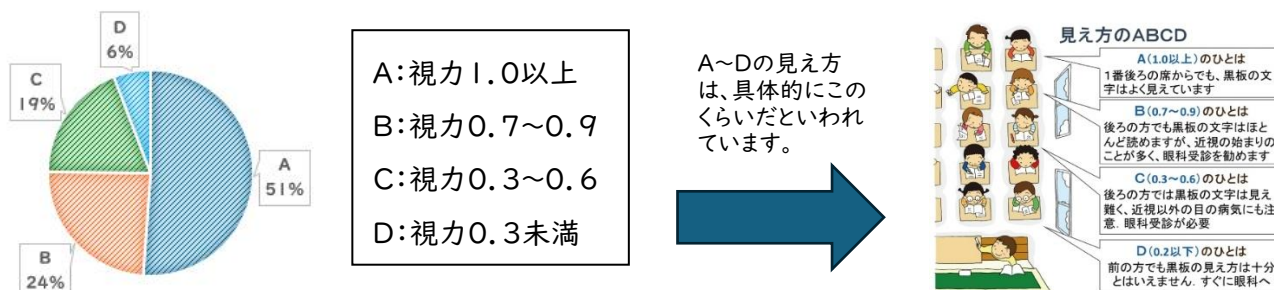
参考：公益財団法人日本眼科医会「眼科学校保健資料集」 ロート製薬オンラインHP 一般財団法人日本予防医学協会HP わかさ生活ラジオHP

✿ 分水中学校の春の視力検査結果

健康診断として、今年行った視力検査の結果を見ると、分水中学校のみなさんの視力は、下のグラフのようになりました。春に行った検査なので、もし視力が低下しているなど感じた人はお家の人に相談をして、受診をしてみてもよいかもしれません。また、今回は保健だよりと一緒に目の健康やコンタクトレンズ（カラーコンタクトについても）に関する資料と一緒に配布するので、ぜひ読んでみてください！

※企業名が入っていますが、学校がその企業のものを使用するよう推奨しているわけではありません。

○視力結果の割合（両目で低い方の割合、眼鏡・コンタクトレンズをしている人は、矯正視力のみ測定）



眼鏡やコンタクトをしている人の中では、眼鏡の人が82%、コンタクトの人が18%いるということがわかりました。また、コンタクトの使用は学年が上がるにつれて増えている傾向にあります。どちらも医療機器です。定期的に眼科で検診を受けて、正しく使うようにしましょう！



黄色の資料の「目の健康のために、デジタルデバイスをうまく使おう！」のページはぜひ全員読んで実践してください！



コンタクトを使用していない人も「どんなものかな～」とぜひ読んでみてください！

✿ 10月28日～10月31日は「生活リズムチェックweek」です。

10月25日（土）は、合唱コンクールです。合唱コンクールが終わった次の週の火曜日から金曜日は、2学期の「生活リズムチェックweek」になります。今学期は、4日間です！1学期と、チェック項目変わらず、①「就寝時刻」②「起床時刻」③「朝ごはんを食べたか？」④「給食後の歯みがきはしたか？」⑤「メディアルールを守ったか？」の5項目です。27日の夜寝る時間からチェックを開始してください！

また、1学期は「歯ブラシ忘れ」が多かったように思います。小学校では、毎日給食後に歯みがきをしていましたよね？中学生になり、自分で歯みがきの時間を見つけなくてはならないので、集まりなどがあると毎日継続するのが難しいかもしれません。しかし、高校でもこれから社会にでて、歯と口の健康を守るための歯みがきは大切です。この期間をチャンスとして、歯みがき習慣も身に付けましょう。