



札幌市立厚別中学校

第7号

令和7年10月7日(火)

10月の保健目標
目の健康に
ついて知ろう!

風邪やインフルエンザが 流行りやすい季節になってきました

厚生労働省は、先週金曜日に今シーズンのインフルエンザが流行期に入ったと発表しました。昨年は11月8日に流行シーズンに入ったと発表があったので、今年は昨年より1か月ほど早く流行シーズンに突入しています。

全国に比べると、札幌市の報告数はまだ少ないですが、7日の朝現在、9月末から厚別区を含む8つの小中学校で学級閉鎖が報告されています。

朝晩はすっかり涼しくなって、日毎の気温差が大きく体調を崩しやすい季節となっています。毎日の体調管理に気を付け、自分でできる対策をしていきましょう。

自分でできる予防法



手洗い・うがいをする



マスクをする



人混みを避ける



規則正しい生活をする

インフルエンザは出席停止です



登校は発症後5日、
解熱後2日を過ぎてから

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	※発症後5日 を経過してい ないため 登校不可	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合					解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

医師により、インフルエンザと診断された場合、「出席停止」の扱いになりますので、学校へ連絡(すぐーる入力)の際は、インフルエンザによる欠席であることを必ず申し出てください。また、登校再開については、保護者の判断ではなく、医師の指示に従うようお願いいたします。

近視を放置しているとどうなる？

失明の原因となる病気のもとになることも

実は、近視は万病のもと。近視が強くなりすぎると失明原因 1 位の「緑内障」になりやすくなったり、治療法のない「病的近視」に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの人が近視になっていますが、「矯正して見ればいい」では済まされないものもあるのです。



近視の原因は、「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。

下の「3つの大作戦」を参考にして、目の健康を守る習慣をつけましょう。

視力の結果については、7月の保健だよりでもお伝えしていますが、文部科学省の学校保健統計調査によると、**裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、学校段階が進むにつれて高くなっており、中学校で約 60%、高校で約 70%程度**となっています。そして、**厚別中は 63.4%**と全国平均を上回っている状況です。

また、**昭和 54 年度の中学生**(現在 50 歳前後の人)は、**裸眼視力 1.0 未満の者の割合が 35.2%**という結果でした。

現代の生活スタイルは、かなり気を付けないと近視になってしまう環境です。でも、日常生活である程度進行を食い止められるのです。

一人ひとりの予防する意識が大切です





すす すす し 進む近視をなんとかしよう

~3つの大作戦~



日本眼科医会HP
子どもの目

作戦1 画面と目は30cm以上離そう！



- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は視線と垂直になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うととってもいいよ

すす すす し 進む近視を止めたい！
目と画面、30cmしっかり離そう！

作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！



- 30分画面を見たら、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう

遠くを見ると近視を防げるよ！
20秒だけでもOK！

作戦3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！



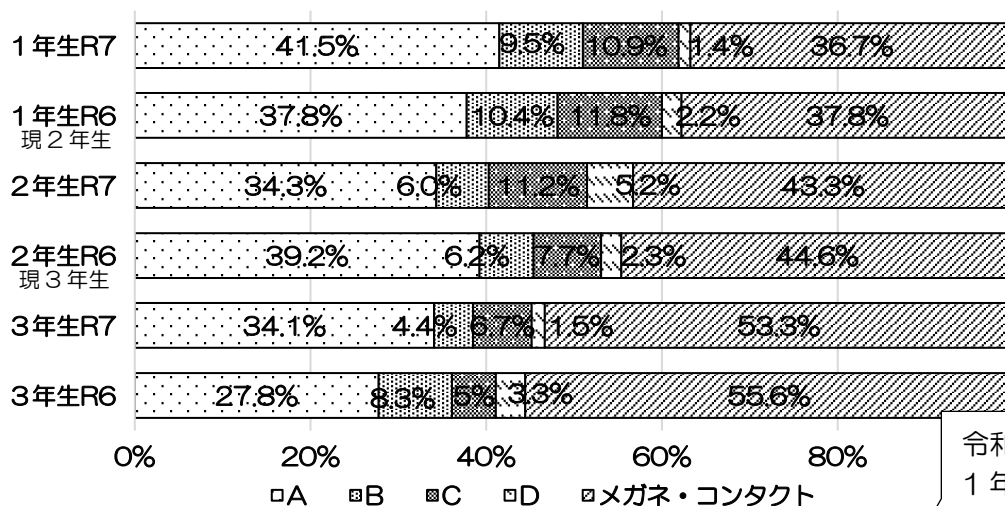
- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

外遊びで近視予防！
白かげでもいいのよ！

公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION



厚別中学校の生徒の視力



令和7年度は
1年生の58.5%、

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、今発達している時期です。近く画面ばかりを見ていると、遠くが見えずらくなる「近視」になりやすいです。大切な目をまもるために、画面を見るときに**20秒ルール**を覚えておきましょう。

画面を20分以上見たら



20フィート(約6m)離れた遠くを20秒見る

います。

※正確には、裸眼視力1.0未満の子どもの全てが近視であるとは限りませんが、うち、約8~9割は近視であることが指摘されています。

大丈夫？

そのひと言で救える命がある



日本スポーツ振興センターの資料によると、2023年に学校管理下で発生した熱中症の件数は約5,000件程度。学校での熱中症による死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるものです。

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気づかないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声をかけてあげてください。

大丈夫？

水分
とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。
自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。



体育館部活は、今年の夏休みは工事のため、学校の体育館が使用できません。予定表などで、活動場所を保護者に伝えるようにしてくださいね。