

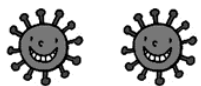
ほけんだより

札幌市立中島中学校
保健室

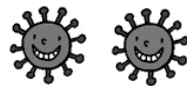
2026. 10. 5発行



錦秋祭、無事に終わりましたね!劇で輝いたみなさん、素晴らしい装飾作りにコツコツ取り組んだみなさん、素敵な合唱を披露してくれた合唱部のみなさん、全体運営でがんばった生徒会のみなさん、それぞれ素敵でした。これからの学校生活でも錦秋祭で培った力が発揮できることを期待しています!



インフルエンザにご注意を...



全国的にインフルエンザの流行が始まっていると言われていますが、札幌でも感染が拡大してきており、学級閉鎖の情報も耳にするようになってきました。例年は11月から12月にかけて流行期に入るので今年は異例の早さとなります。

感染対策としてこれまでどおり、手洗い・咳エチケット(咳やくしゃみの出る時はマスクをする)、食事や休養をしっかりとる、症状のある時は無理せず休養することを徹底して、感染を防ぎましょう。

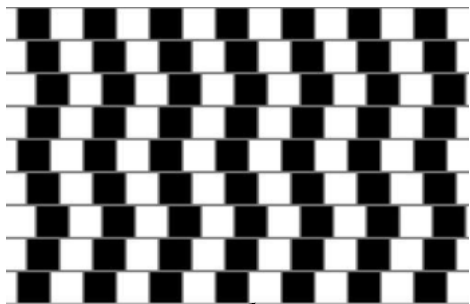


視力低下しないよう気を付けましょう

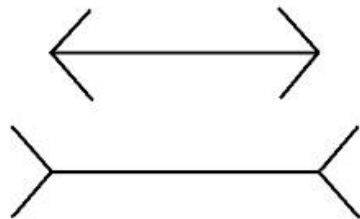
だんだん寒くなってくると家でゲームをしたり、スマホを見る時間も増えますよね…。

目を酷使しすぎると視力の低下や眼精疲労、頭痛にもつながります。裏面の「目を守る10か条」を確認して、大切な目をいたわりましょう。

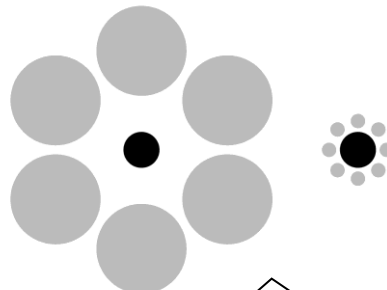
体の不思議...目の錯覚



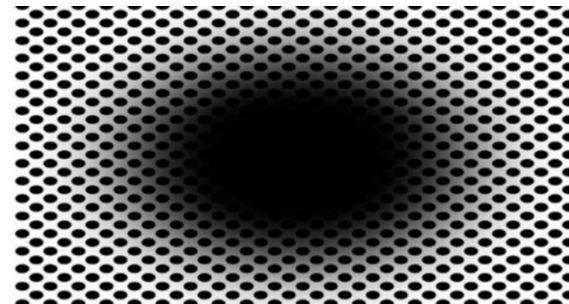
曲がって見えるけどしっかりした水平線です。



中心線は同じ長さです。



真ん中の黒丸は同じ大きさです。



見つめていると黒丸が広がっていくように見えます。

この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってきましたね。「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、ジャンパーなどのはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です!汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

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。



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れ、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



疲れ目 チェック

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている感じがする
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい



チェックが多いほど、目が疲れているかも。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

クイズ

仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

ヒント

本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。

