

# ほけんだよん 10月

令和7年 10月9日  
八王子市立甲ノ原中学校  
保健室

1010を横にすると眉毛と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーです。視力が下がるとなかなか元に戻ることは難しいです。普段から目に優しい生活を心がけてください。

また、コンタクトを使用している人は、眼鏡も学校に持ってきましょう。ごみや花粉が入ってコンタクトを外さないといけなくなった時、災害時などにすぐに使えるようにするためです。

## 目〜目 クイズ王 になろう!

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

**Q1** AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？どかが悪いかな？

**A**

**B**

こたえ

**Q2** 前髪が長いほうがいい。○かな×かな？

こたえ

**Q3** ゲームをするときの部屋の明るさはどれくらいがいい？

A 真っ暗  
B まぶしいほど明るい  
C ちょうど良い明るさ

こたえ

**Q4** 次の中から目に良い生活習慣をすべて選んでね

- 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- 規則正しい生活を心がける
- バランスの取れた食事をとる
- とときどき遠くの景色を見る

こたえ

に入る言葉は何かな？

ゲームをするときは、1時間に1回は15分くらい  を休める

こたえ

何問わかったかな？目に良いことはどれもすぐにできるものばかり。実際にやってみてね。

- Q1** 寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。こたえは… **A**
- Q2** 前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにしよう。こたえは… **X**
- Q3** 部屋が暗すぎても明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。こたえは… **C**
- Q4** 目に優しい生活＝規則正しい生活と覚えておこう。こたえは… **全部**
- Q5** 近くをずっと見ていると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。こたえは… **目**

## メガネをかけると近視が進む？

### — 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

### — メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のを処方してもらいます。

### — かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。



## 📍 薬と健康について 📍

10月はハロウィンがあります。この日はお菓子をもらったりあげたりすることがありますが、他の人にあげないでほしい物のひとつとして「薬」があります。みなさんから「家族にもらった薬を飲んだ」という話を聞くことがあります。身長が伸びても、中学生はまだ臓器が発達しきっていないため、未熟な状態です。そのため、年齢に合っていない薬を服用すると臓器を傷めてしまいます。年齢に合っていない薬を飲むことは、発達途中において体にダメージを与えることになります。そのため、薬はむやみに人にあげない、もらわないようにしましょう。保健室からも飲み薬は渡すことができないため、症状が辛い場合は自分に合った薬をもらいに早めに病院へ行きましょう。



## ⚠️ 感染症に注意 ⚠️

現在、市内の小学校ではインフルエンザで学級閉鎖をしている学校もあります。風邪、インフルエンザ、コロナ、どの感染症でも予防策は同じです。例年、合唱祭の練習が始まると感染症が流行る傾向にあります。感染症対策をしましょう！

- ① こまめな手洗い・うがい
- ② マスクの着用
- ③ バランスの良い食事
- ④ 十分な睡眠
- ⑤ 室内の換気、適切な湿度を保つ
- ⑥ ワクチン接種



体調がいつもと違う時は自分のため、周りのためにも無理をせず、お家でゆっくり休むようにしましょう。また、高熱時や症状が長引く場合は早めに受診をしましょう。

## 保護者の皆様へ

感染症流行時、お子様が風邪症状等を訴えて来室をした場合は、症状悪化・感染拡大を防ぐために早退の対応をとっています。学校から着信が残っていた場合は、早めに折り返しのご連絡をいただくと幸いです。ご理解の程よろしくお願ひいたします。



## ○出席停止期間について

発症した日を0日目として

- ・インフルエンザは「発症後5日、かつ解熱後2日を経過するまで」
- ・新型コロナウイルスは「発症後5日、かつ症状軽快後1日を経過するまで」

出席停止期間がすぎても体調がすぐれない場合はご家庭で休養し、安心して登校できるタイミングを見ていただけたらと思います。