



八王子市立長房中学校
保健室
令和7年10月6日

涼しい日が増えてきましたね。
寒暖差で風邪をひいている人はいませんか？
体調を万全にして合唱コンクールに挑みましょう。
みなさんのきれいな歌声を楽しみにしています♪

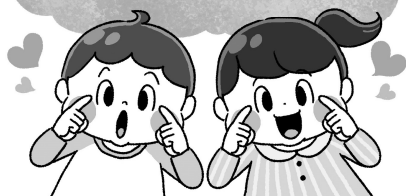


10月の保健目標

目を大切にしよう

10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。

10月10日は 目の愛護デー



10月10日は、「目の愛護デー」です。「1010」を横にすると目と眉に見えることからそう呼ばれています。人間が体の外から受ける影響の約80%は、目から入るといわれています。人にとって目は、とても大切なものなのです。

スマホやゲームで目を酷使していませんか？
目にやさしい生活を心がけてみましょう。

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。

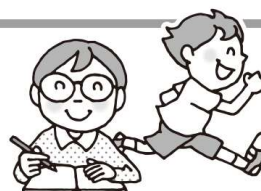
— メガネの度に注意 —

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も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。



こんな症状、ありませんか？

目が乾く、シパシパする

それは…

ドライアイ かもしれません



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。

症状の一例

- ☒ 目が乾く ☒ 目の疲れ ☒ 違和感（ゴロゴロする）
☒ かすむ ☒ 涙が出る ☒ 目が赤い
☒ 眩しい ☒ 痛い など

蚊や糸のようなものが見える

それは…

飛蚊症 かもしれません



明るい晴れた空を見たときに黒い虫や糸状の
 ゴミのようなものが視界を浮遊しているように
 見えることがあるかもしれません。これは目の
 中の硝子体というところにある濁りがそのよう
 に見えるもので、あまり心配はないことがほと
 んど。ただし、それが急にひどくなった際は危
 険な病気の可能性があるので、すぐに眼科へ。

目の健康を守るために

ICTとは

程よい距離で付き合おう



画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら

放置せずに眼科へ



目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいなと思ったら既に症状が進行していることもあります。

メガネやコンタクトレンズの

度が合っているか定期的に点検を



合っていないものを使っていると、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。