

10月のほけんだより

竜王北中保健室
令和7年10月号



2学期がはじまり、もう1ヶ月が経ちました。こころと身体の調子はどうですか？紫龍祭も終わり少しホッとして、みなさん次の目標のために進んでいるのかなと思います。紫龍祭が終わり秋分の日を過ぎ、夕暮れが早くなったことを感じるとともに、朝晩の涼しさを感じるようになってきました。日中と朝晩の寒暖差が大きくなるため体調を崩しやすい季節となります。生活習慣が乱れているなど感じる人は、基本的な生活を、しっかりと体調を整えて過ごしてくださいね。



10月10日は「目の愛護デー」です。私たちが取り入れる情報の約80%は目から入ってきていると言われています。一方、「目は心の窓」というように、嬉しい、怒っている…など、気持ちが表れやすい部分でもあります。外からの情報を取り入れ、内側の情報を表す。目は、まさに「窓」の役目をしているのです。いつも休みなく働いている目をいたわることを忘れないでくださいね！

中学生にも
増えている

ドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンによる刺激などが原因で目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり、乾燥したりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

目に優しい生活のポイント

- *ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう。
- *部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね。
- *目の健康にご飯も大切。バランスよく食べて目に必要な栄養を摂ろう。
- *しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう。

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

まぶた



まつげ



実は、**目**を守

つてくれている？

まゆげ



なみだ



学校保健委員会 が行われました。

学校保健委員とは、学校における健康課題を協議し、子どもたちの健康づくりを推進するために行われるものです。本校では9月25日に行われ、学校医・学校薬剤師・PTA役員・教職員・生徒会長（小野恭祐さん）・保健委員長（中村心優さん）が参加し、話し合いが行われました。生徒2人は、大人が集まる中で発表をしてくれました！お疲れさまでした😊

◎学校医・学校薬剤師より

《内科校医：中澤肇先生（中沢クリニック）》

中学生は心身共に発展途上の成長段階である。健康に成長し過ごすために、きちんと食事（栄養）を摂る、きちんと寝る、きちんと運動して勉強することが大切。受診患者の中には、肥満を気にして過度に痩せたい願望があり体重が減少してしまうという生徒もいる。また、スマホなどの電子機器の長時間使用や就寝直前までの使用で脳が活性化し、睡眠時間が短い・睡眠の質の低下もある。基本的な生活習慣を身に付けて欲しい。そのためにも、世の中の動き・世界的変化、政治や物価、気候変動などにも関心を持ってもらいたい。

《眼科校医：田辺譲二先生（田辺眼科医院）》

スマホやSNSの普及から、近視が増えている。周りを見ればスマホを見ている人たちが多し。スマホやタブレットを長時間使用すると近視になる。中学生の中でも近視が増えている。近視が進むと強度近視となり大人に成長すると眼の病気に繋がってしまう。新しい治療法も増えてはいるが予防が大切である。台湾では野外活動の時間を増やす（遠くの景色を見る・太陽光を目に取り入れることで近視の予防になる）国家プロジェクト導入により視力低下予防に繋がっている。20-20-20ルールがある。ICT活用時、30cm以上の視距離を取って、正しい姿勢で使用し、20分に1回・20秒間・20フィート（約6m）離れたところを見る。このルールを実行してほしい。また、竜王北中学校は環境がとっても良い。その環境もぜひ活かして欲しい。

《歯科校医：矢島孝浩先生（やじま歯科医院）》

中学校の治療勧告通知を渡されても受診しない人が多いので、生徒自身が意識し、保護者も協力して欲しい。中学校の歯科検診で指摘され、受診し丁寧に検診すると、むし歯が検診結果より多く発見されることから受診を行ったほうがよい。なかなか学校で歯磨きを丁寧にすることも難しいと考える。受験生のむし歯率も高くなる傾向にある。勉強中にペットボトル飲料を飲んだり、飴を口にする機会が増えること。糖分が口の中に長く残ることでむし歯のリスクが高まってしまう。また、歯の数が少ないほど認知症の発症率が高くなっている。歯の健康は心身の健康に繋がる。保健委員会でも歯と口の健康週間への活動を行っていると思った。歯みがきをきちんとし、歯を大切にしたい。

《学校薬剤師：志村人士先生（明治堂 志村調剤薬局）》

学校薬剤師は、学校の飲料水、プール、教室CO₂濃度、照度など環境に関することに関わっている。近年、オーバードーズが深刻化している。山梨県内の中学生の間でも見られている。なぜ、手を出すのか？出してしまったのか？手を出さなくてよい環境作りをして欲しい。コロナが忘れたころにやってくる。これからインフルエンザも流行りだす。手洗い・うがい・換気の習慣化の徹底をもう一度。今後、寒くなるが教室の対角線上に15cm程度窓を開け、換気を行って欲しい。

1 学期の健康診断後、治療勧告通知を受け取って、まだ受診していない人は受診をしましょう。