

保健だより 10月



令和7年10月1日

鯖江市中央中学校

10月1日(水)は「メガネの日」です。日付の由来は「1001」と表記すると「1」がメガネのツル(棒の部分)、「0」がレンズのように見えてメガネのように見えることから制定されました。

鯖江市は「めがねのまち」です。視力が低下し、メガネの着用が必要な人は、自分の目を大切にするためにも自分の目にあったメガネをつけましょう。



今月の保健目票：目を大切にしよう

目を大切にしていますか？

☆ 疲れ目チェック



チェックが多いほど、目が疲れているかもしれません。
目を休ませてあげましょう。

- | | | | |
|---------------------------------|--|---------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 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 | | |



チェックはどうでしたか？ 下の10ヶ条で目を大切にしてください。

● 良い姿勢で

画面を見るときは
30cm離しましょう。



● まばたきを忘れない

集中して画面を見ているとまばたきの回数が減りドライアイになります。意識してまばたきをしましょう。



● 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜更かしせずに早めに眠りましょう。



● 目に良い食べ物をとろう

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。積極的に食べましょう。



● 長時間見ない

近くを見るとき目の筋肉は緊張状態です。30分に1回は目を休めましょう。



目を守る 10ヶ条です！

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になります。大切な目を守るために、10個のポイントをチェックしてみましょう。

● 目にあった

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、疲れ目の原因になります。視力がさらに低下することもあります。



● 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色を20秒以上見て目の筋肉を緩めましょう。



● 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



● 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なります。体を動かしてリフレッシュしましょう。



● 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を受診しましょう。

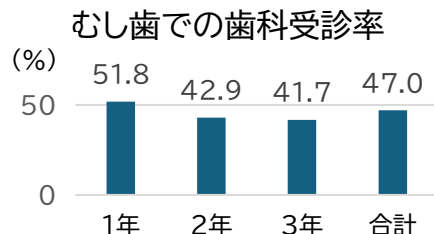
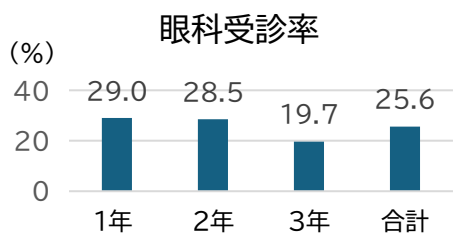


おうちの方へ　～よろしくお願ひします～

<色覚検査について>・・・先天的に色覚特性のある人は、日常生活には支障のないことがほとんどですが、状況によって色の判別が困難な場合があります。お子さんが色覚特性を持っていることを自覚しないまましていると、将来の職業・進路選択にあたり不利益を受けることがあります。色覚特性があるかどうか、学校で一次検査を受けることができます。希望される場合は、10月17日（金）までに担任までお知らせください。

<受診について>

現在の受診率です。
 春の健康診断で視力がB以下だった人、むし歯があった人は、悪化する前に受診しましょう！



10月17日から23日は



「毒」と「薬」は表裏一体です

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように毒にある植物や病原体など、体に害があるものも使い方や量によっては「薬」になります。反対に体に良いものもとりすぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらすように用法・容量が決められています。きちんと守って利用しましょう。



**薬は正しく
使いましょう**

手洗い、できていますか？

福井県内では新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行ってきています。手洗いはもちろん、換気やうがい、マスク等で感染予防に努めましょう！



しっかり
手を洗おうね！

洗い残しの多い場所は？



10月15日は「世界手洗いの日」です。手洗いは感染症予防の最も基本的な方法です。



しかし途上国では、安全な水や衛生的なトイレへのアクセスが限られているため、感染症による死亡率が高いという現状があります。

2024年、世界の人口の20%にあたる17億人が、石けんや水の備わった基本的な手洗い設備がない環境で暮らしていることがわかっています。

SDGsの目標:6



2030年までに、すべての人々の、適切かつ平等な下水施設・衛生施設へのアクセスを達成し、野外での排泄をなくす。

