

ほけんだより10月

松茂中学校 保健室 2026.10

文化祭が終わり、行事が一つ終わりましたね。今月は実力テストを控えています。（3年生は基礎学力テストもありますね。）気持ちを切り替えて、頑張ってください。

（目にやさしい生活しよう）

ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ とくとき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める

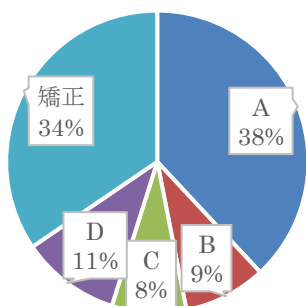


大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。

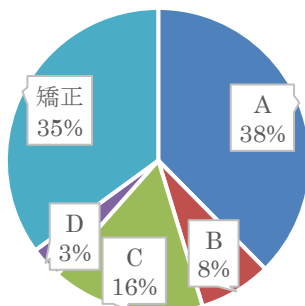
下のグラフは、4月に実施した視力検査の結果です。視力は私たちの生活に欠かせないものです。測定結果は1学期に配付済みですが、眼科の受診はしましたか？特に「C」や「D」判定の人で、まだ受診ができていない人は眼科の受診をお勧めします。結果は、学校まで提出してくださいね。

【A：1.0以上 B：0.7～0.9 C：0.3～0.6 D：0.3未満】

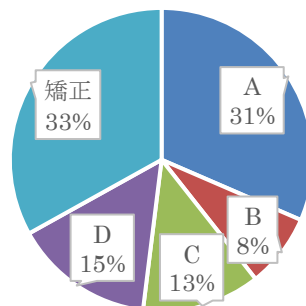
1年生

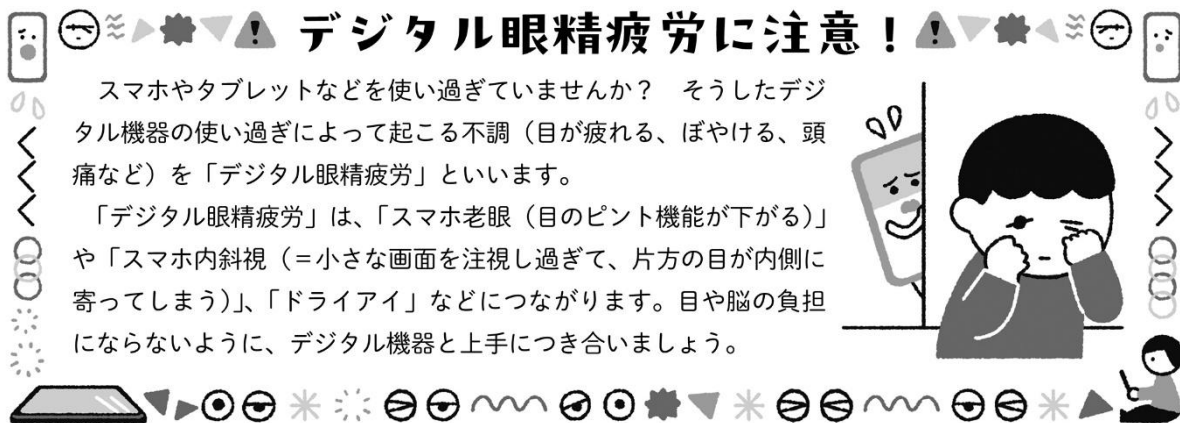


2年生



3年生





デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。



寒暖差に注意！

そろそろ感染症が流行する季節です！

寒暖差に注意！



こまめに衣服の調節を。

気温が下がってくることが予想されます。少し早めに衣替えをして、冬用の制服を準備しておきましょう。

感染症の感染ルート



気温が下がり、空気が乾燥すると感染症が流行し始めます。インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症・・・など毎年のように本校でも流行します。いつもよりも丁寧な「手洗い」を心掛けましょう。また、教室の換気も忘れずに！

～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

今月は「人の目が気になる」をテーマにお話しします。

保健室には日々たくさんの人が来ます。話を聞いていると、みなさんに共通しているのが「周りからどう思われているか」ということです。「自分の意見を言ったら、変に思われなかな。」「保健室に行きたいけれど、サボりだと思われなかな。」そんなふうに、友だちや周りの目が気になることはありませんか？中学生の時期は、周りからの評価を意識しやすくなるものです。



そのため、人の目が気になるのは決して特別なことではなく、ごく自然なことです。ただ、あまりにも気にしすぎていると、自分の本当の気持ちを無視してしまふことにつながります。周りの気持ちを考えることも大切ですが、それと同じくらい「自分がどう感じているか」も大切にしてみませんか？考えすぎてちょっとしんどいなあと思ったときは、保健室を頼ってください。1人で抱え込まなくていいからね。