令和８年　10 月発行　鳴門市瀬戸中学校　保健室

ほけんだより 10



10 月 10 日は目の愛護デーです。スマートフォンやテレビを近くで長時間見たり大切な目を酷使（こくし）してはいませんか？

視力低下のサイン



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

本校における本年度の年齢別の裸眼視力 1.0 未満の者の割合は下の表のとおりです。

（全国の値は令和７年度のもの）　（%）

		12 歳	13 歳	14 歳
裸眼視力 1.0 未満の者	本校	79.2	76.5	76.0
	全国	53.3	59.3	64.8

※全国平均よりどの学年も視力 1.0 未満の者が多い結果となりました。
この機会に、自分たちの生活を振り返ってみてください。

目に優しい生活のポイント

- ゲームや読書、スマホを見たりするときは、30 分に 1 回 15 分の休憩を入れましょう。
- 部屋を明るくしましょう。
- 栄養バランスの良い食事を摂りましょう。
- しっかり睡眠をとりましょう。

涼しく快適な秋がやってきました。10 月はスポーツの秋・読書の秋と言われるように活動しやすい季節ですが、朝晩の寒暖差や日照時間の変化により、自律神経が乱れやすい時期でもあります。

また、10 月 10 日は「目の愛護デー」です。タブレット学習やスマホを見る時間が増えている今、自分の目の健康についても見直してみましょう。

緊急チェック：今年はインフルエンザの流行が早まっています！

今年は夏場から感染報告が増えており、学級閉鎖なども懸念される状況です。

- **手洗い・咳エチケットの徹底**：外から帰ったときや給食前は、石けんで丁寧に手を洗いましょう。
- **予防接種の計画は早めに**：効果が出るまで約２週間かかるため、早めの接種検討がおすすめです。
- **無理な登校は控えましょう**：発熱や強いだるさがある場合は無理をせず家庭で休養してください。

カバンにひとつ！「マイ防災ヘルスケアポーチ」を作ろう

災害は登下校中や外出先で起きることもあります。通学カバンや普段のお出かけ用バッグに、小さなポーチを入れておきましょう。

絆創膏	すり傷などの応急手当用
常備薬・持病の薬	処方薬がある人は数日分（お薬手帳のコピーも）
マスク（2~3 枚）	避難所での感染症予防・埃（ほこり）対策
ウェットティッシュ	水が出ない時の手洗い・衛生管理
連絡先メモ	緊急時の家族の番号



『自分の身は自分で守る』第一歩として、身近な持ち物から備えていきましょう。