



令和7年10月
柏市立南部中学校
保健室

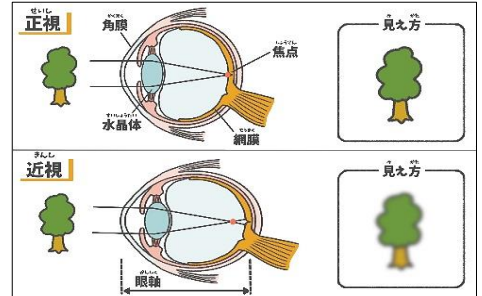
<10月10日は目の愛護デー👁️～近視から目を守ろう～>

この日に合わせて、今回は「近視」について考えてみましょう。

👁️ 近視とは？

近視は、網膜より手前にピントが合ってしまう屈折異常の一種です。近くはよく見えるものの、遠くが見えにくくなる状態です。「眼軸長(がんじくちょう)」と呼ばれる目の奥行きが伸びることが、主な原因とされています。

近年は、生活習慣の変化により、近視が増加しています。



📈 なぜ近視が増えているの？

- 長時間のスマートフォンや読書など、近くを見る作業の増加
- 外での活動時間の減少による、太陽光を浴びる機会の減少
- 睡眠不足や生活リズムの乱れも、眼の成長に影響を与えている

🔍 進行するとどうなる？

近視は進行すると「強度近視」となり、将来、網膜剥離や緑内障などの眼の病気のリスクが高まります。早めの発見、そして予防がとても大切です。

～👁️ 近視予防の生活習慣👁️～

☆本やタブレットは 30～40cm以上 離して使用する

☆20～30分ごとに遠くを見て目を休める

(「20-20-20 ルール」※20分ごとに 20 フィート (約6m) 先を 20 秒 見る)

☆1日2時間以上の屋外活動 (自然光を浴びることが近視進行抑制に効果あり)

☆睡眠をしっかりととり、生活リズムを整える

もっと詳しく予防のことが載っています。こちら覗いてみてください♪ →



視力が気になるときは、自己判断せずに眼科で検査を受けることが大切です。目は一生使う大切な器官です。とても身近で大切な目のこと、10月の「目の愛護デー」をきっかけに、毎日の生活習慣を見直してみましょう。

< 正しい手洗い、できていますか？ >

季節の変わり目や冬に向かって、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。その予防に効果的なのが「手洗い」です。

手には目に見えないウイルスや細菌がついています。ドアノブ・手すり・えんぴつ・タブレットなど、日常のさまざまな物に触れることで、知らないうちに病原体が手にうつり、それが口や鼻から体に入ってしまいます。だからこそ、「手洗い」を意識することが大切です。

自分の体を守れるとても身近な感染対策です。今一度、「正しい手洗い」を思い出して、丁寧に手洗いをしていきましょう。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！



心のメンテナンスについて

不安や悩みはありませんか？ 心も、体と同様、不調なときはメンテナンスが必要です。信用できる人がいるなら、自分の気持ちを話してみても？ 話すだけで心が軽くなることもあります。

もし、人と話したくないなら、好きな本を読んだり、音楽を聴いたりするのもあり！ 近所を散歩して身近な自然に触れたり、植物の世話をしたりするのもおすすめです。

自分なりにゆったりできる時間を過ごすことは、とても大切です。あなたなりの方法で、心のメンテナンスをしましょう。



行事が続くと、疲れてしまうこともしばしば。からだの休養はもちろん、心の休養も必要。なときかも…自分のしたいことをする「ひとり時間」も大切です。日々の心・気持ちのバランスをうまくとっていきましょう。