

# ほけんだより 10月

発行日：令和7年10月8日（水）新宮町立新宮中学校

養護教諭：小西亜咲、田村日向子

ようやく涼しさを感じる季節になりました。この季節は感染症が流行しやすい時期でもあります。衣服の調節や規則正しい生活を心がけ、「自分の体調を自分で整える」ということを意識して過ごしていきましょう。



## 生活習慣アンケートの結果を裏面に記載しています

先日保健安全委員会が行った生活習慣アンケートの結果について、委員長の藤波さんがまとめてくれました。裏面までぜひ読んでください。



## こころの相談室より



みなさんこんにちは。こころの相談室です。

最近少し涼しくなってきましたね。季節の変わり目で、夏の疲れも出やすくなる時期です。そのような時は、心の相談室に来てみてはいかがでしょうか。相談室は、お話ししたり、静かに休んだり、自分のペースでゆっくり過ごせる場所です。1対1での相談もできますので、担任や学年、保健室の先生に「相談したいです」と伝えてみてくださいね。

★開室日：木曜以外の平日8：30～16：00

★場所：4階の楽器倉庫横（エレベーター横）

★時間：10分休み・昼休み・放課後（入退室自由）

※授業時間の個人面談は要予約！

★過ごし方：お話・お絵かき・パズル・オセロ…何もせずに休むのも◎

## 目を大切にして いますか？

10月10日は目の愛護デーです

目はものを見るという機能だけでなく、目は光を感じて体のリズムを整えたり、情報を脳に伝えたりする、体において大切な役割のある器官の一つです。

目の愛護デーにちなんで、目の健康に関する3つの話をします。

### コンタクト・カラーコンタクトの使い方に注意！

コンタクトは便利なものですが、長時間つけたり、手を清潔にせずに触ったりすると、角膜に傷がついたり細菌感染を起こすことがあります。

#### 【使い方のポイント】

○目が充血したり、ゴロゴロした感じがあるときはすぐに外す。

※念のため眼鏡と替えのコンタクトも持ち歩きましょう。

○目が痛い・赤い・かすむときは、放置せず眼科で相談。



休日にカラーコンタクトをつけておしゃれを楽しむ人もいます。度あり・度なしにかかわらず、使用における危険性は同じですので、扱う際は十分気を付けるようにしてください。

### 「暗いところで本を読むと目が悪くなる」？

これは、半分正しく、半分誤解です。暗い場所で本を読むと、自然と本と目の距離が近くなりますよね。視力低下の主な原因のひとつは、近くを見る作業が長時間続くことです。明るいところでも、本はもちろんそれ以外のものでも、「近くでじっと見る」ことには、注意が必要です。



### スマホ老眼ってなに？

スマホやタブレットを長時間見ていると、目のピントを合わせる筋肉が疲れ、ピント調節機能が働かなくなり、これを「スマホ老眼」と言います。通常の老眼とは違い、子どもでもなってしまうことがあります。

【主な症状】★当てはまる人は要注意！目を閉じ、ゆっくり休ませましょう。

○画面や教科書がぼやけて見える      ○目が乾きやすい

○目が疲れて重く感じる      ○頭痛や肩こりがある