ほけんだより

令和８（2026）年 10月
第六中学校　保健室



一日の気温差が大きくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。手洗いをする、ご飯をバランスよく食べる、睡眠をしっかりとるなどの毎日の小さな積み重ねが大切です。

また、大阪府では例年より早くインフルエンザの流行の兆しが認められているようです。教室の窓を開けて換気をしましょう。空気の通り道ができるように対角線上に開けると効果的です。

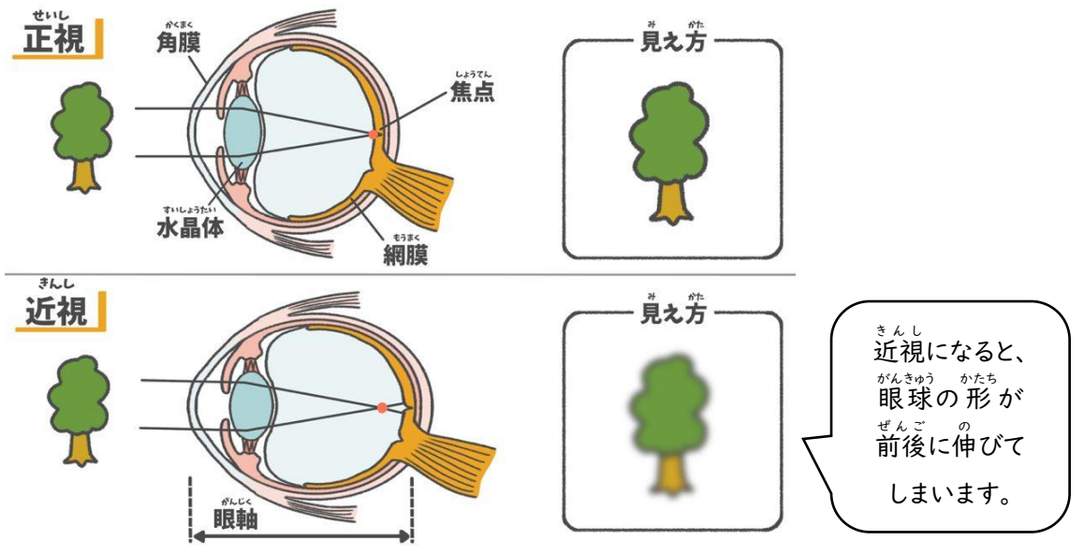


私たちの目はさまざまなものを見て、情報を得て、毎日働いています。人は情報の約8割を視覚から得ていると言われていて、目は重要な器官の一つです。今回は「目の健康」について考えてみましょう。

近視になるとどうなる？

近視のほとんどが軸性近視と呼ばれるものです。軸性近視とは「眼球の形が前後方向に長くなって、目に入った光線のピントの合う位置が網膜より前になっている状態」のことです。網膜より手前にピントが合ってしまうので、近くは見えますが遠くがぼやけて見えます。

また、身長が伸びる成長期に眼軸長も伸びやすく、一度伸びてしまうと元には戻せません。近視の程度が強いと、将来的に緑内障や網膜剥離などの重篤な目の病気になるリスクが上がります。なので、近視の進行を少しでも抑えることが大切です。



近視の予防にできること



1. 屋外で過ごすことを増やしましょう

近視の抑制には太陽光を浴びることが有効であると言われています。特に、屋外にいる時間が1日2時間以上なら近視になるリスクが下がるという研究結果が報告されています。直射日光の当たらない建物の影や木陰でも、近視予防に必要な光の明るさを確保することができます。日差しの強い場所では、熱中症などの危険もあるので、木陰で過ごすといいでしょう。

2. できる限り、近くを見る作業は短くしましょう

目と物との距離が 30 ㎝未満である時や手元を見る作業が 30 分以上続く場合は、近視のリスクが上がります。近いところを見る作業を行う際は、次のような点に気を付けましょう。

- 対象から 30 ㎝以上、目を離す
- 30 分に1回は、20秒以上目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢をよくする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の明るさを適切に調整する



コンタクトレンズを使っている人へ

コンタクトレンズは直接眼球に触れて使用するため、高度管理医療機器に指定されています。適切に使用しないと、アレルギーや結膜の炎症、角膜感染症などの目の病気を起こす可能性があります。合併症のリスクを軽減するには、以下の点に気を付けよう。

1. コンタクトレンズを触る前に、石けんで手洗いをする
2. ケアの必要なコンタクトレンズは使用前後にこすり洗いとすすぎをする
3. 決められた装用時間・使用期限を守る
4. 定期的に眼科を受診し、目の検査を受ける
5. 異常を感じたらコンタクトレンズをすぐに外して、眼科を受診する



自分の機嫌のとりかた

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか？　楽しい日やうれしい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きられた自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はスゴイ♪」など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは、本当にすばらしいことです。

