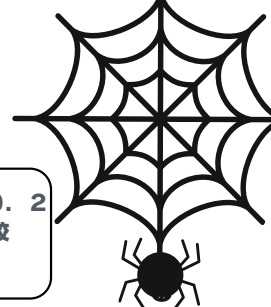


2026. 10. 2
兼六中学校
保健室



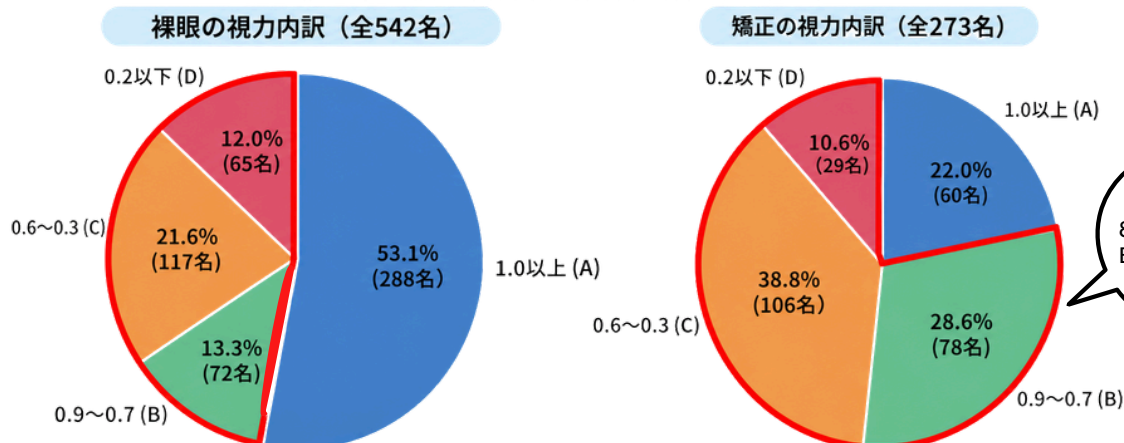
朝晩はひんやりとした風が感じられ、秋の深まりを実感する季節となりました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋など、過ごしやすい季節ですが、寒暖差で体調を崩しやすい時期でもあります。今月は写生会や文化発表会があります。うがい・手洗いや適切な衣類調節を心がけ、元気に過ごしましょう。

10月の保健目標 👁 👁 目の健康を考えよう

10月10日は「目の愛護デー」 ～目を大切にする習慣、できていますか？～

近年、タブレットやスマートフォンの普及に伴い、全国的に中学生の「近視」が増加傾向にあります。兼六中でも近視の生徒が多く、日頃の目のケアや生活習慣の見直しが大切になっています。

兼六中全校の視力状況割合（裸眼と矯正）



8割の生徒が
B (0.9～0.7) 以下！

本校の視力検査結果をみると、裸眼視力では、B (0.9～0.7) 以下の割合が半数近くになっています。矯正視力では、B (0.9～0.7) 以下の割合が約8割にのぼっています。視力がB以下の場合、黒板の細かい文字が見えにくかったり、遠くの掲示物が見づらかったりと、学校生活のさまざまな場面で「見えにくさ」を感じている可能性があります。「最近、目を細めて見ている」「文字が見えにくくなっている」などの様子が見られる場合は、一度眼科を受診し、適切な視力チェックやメガネの調整を行いましょう。

🐱 こんな「目の使い方」していませんか？ 🍵

☒ 前髪が目にかかっている

☒ 暗い部屋で見る



☒ 休憩をしない



☒ 目から近い距離で見る

☒ 寝転がりながら見る



今すぐできる！目のストレッチ&リフレッシュ

勉強やスマホで疲れた目を、簡単な動きでほぐしてあげましょう。たった数秒のストレッチで、目も気分もすっきりリフレッシュできます！

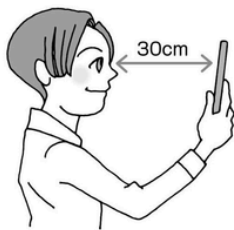
- ・遠くを見る
- ・目を動かす
- ・まばたきをする
- ・目を温める



疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

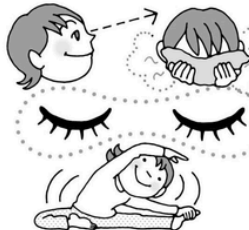
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない

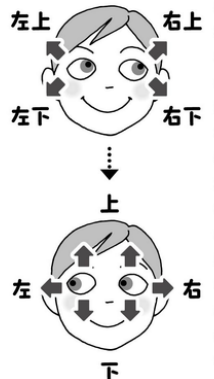


ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

疲れ目かも？

そんなときは目のストレッチ

3秒ずつ各方向を見つめます。



☑ 次の方向を見る前に

一度視線を正面に戻す

☑ 顔を動かさず、

ゆっくりと呼吸をしながら

コンタクトレンズに水道水は使っているの？

ごみがついたから

保存液がないから

—そんな理由でコンタクトレンズに水道水を使おうとしていませんか？



それ、ちょっと待って！

どうしてダメなの？

微生物が付着してしまう

—見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう

コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装用すると目を傷つけてしまいます。

目を守るためにも、水道水がついてしまったレンズは装用せずに処分してくださいね。



知ってる？牛乳の本当のチカラ！ 骨の貯金ができるのは「今」だけ！

毎日の給食でおなじみの牛乳。実は、**成長期に欠かせない栄養がたっぷり詰まっています。傷ついた筋肉のケアや疲労回復を助けるだけでなく、丈夫な骨を育てるなど、体づくりにうれしい効果がいっぱい。**

タイミング別の期待できる効果

給食の牛乳にプラスして家でもコップ1～2杯飲んでみよう！

・朝食時

休んでいた腸が刺激されて身体がしっかり目覚めます。一日の活力となる栄養を素早く補給し、**生活リズムを整えるのに最適です。**

・運動直後

筋肉へ素早く栄養を補給し、効率的に**筋肉を回復**させます。

・就寝前

成長ホルモンが多く分泌される睡眠中に合わせてカルシウムやたんぱく質が吸収され、**骨の成長や骨密度の強化**につながります。

