

保健だより 10月

令和7年10月2日
No.8
秩父市立荒川中学校保健室

厳しい残暑もようやく峠を越え、朝晩は涼しく感じる日が増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするのにも快適でよい季節です。日によって気温差が大きくなることがあるので、体調管理に気をつけて、充実した秋を過ごしてください。

10月10日は『目の愛護デー』

目の健康のためのお願い

目の健康のために文部科学省は、次のようなお願いをしています。

①外で遊ぶ

太陽の光をあびて外で遊ぶことが目の健康によいとされています（熱中症や日焼けなどには注意する）。

②近くのものを見続けない

近くのものを見る時は、明るい部屋で、画面や本から目を30cm以上上げて、30分に1回は目を休めるようにします。



夕方、自転車に乗るときは 早めの点灯（ライト・オン）

10月になると、だんだんと日が暮れるのが早くなります。夕方のこの時間は「トワイライト・タイム」と呼ばれ、ものが見えにくくなり、交通事故の多い時間帯になります。警視庁や自治体は、日が暮れる1時間前からライトをつける「トワイライト・オン」運動を展開しています。夕方、自転車に乗るときは、早めのライトの点灯で交通事故を防ぎましょう。



スマホと健康

今や生活に欠かせない「スマホ」ですが、使うときはいくつか健康面で気をつけて欲しいことがあります。

目への負担

画面に集中するとまばたきの回数が減って、目が乾く。30分に1回は目を休める。

使うときの姿勢

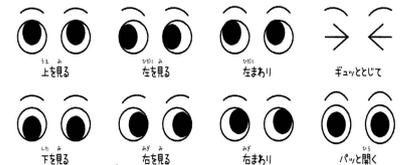
寝転がって使うと目との距離が近くなる。また、首を固定して見続けると首や肩を痛める。

睡眠への影響

寝る前に画面の光をあびると、寝つきにくくなることもある。

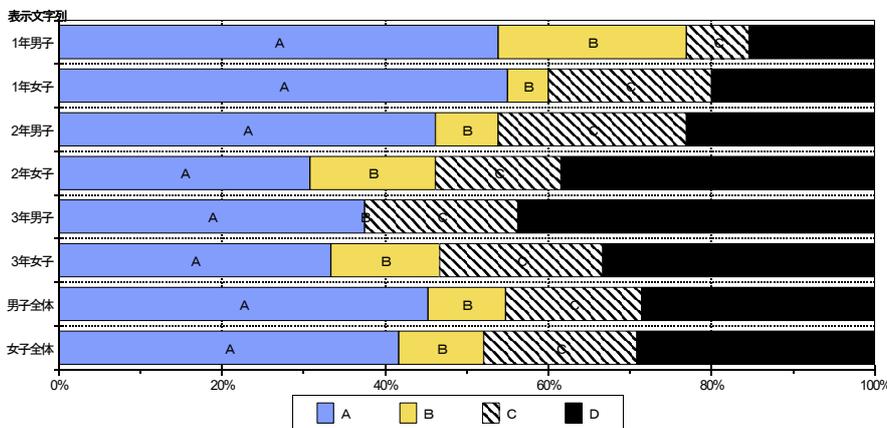


目のストレッチをやってみよう



目の体操には、目の筋肉をリラックスさせ、疲労を軽減する効果が期待されます。

荒中生の視力は？



左のグラフは、荒川中学生徒が4月に実施した視力検査（裸眼）の結果です。左右の視力が違う人は低い方の視力としています。

近年、裸眼視力1.0未満の子どもが増えてしています。そのうちの8~9割が「近視」で、近くのものが見えても、遠くのものが見えにくい状態です。近視の度合いが強くなるほど、将来「網膜剥離」「緑内障」などの病気になるリスクが高いことがわかっています。

そのため、子どもの頃から近視になるのを防ぐこと、なってしまった場合はそれ以上進行させないことが重要です。