



令和7年10月  
流山市立南流山中学校  
保健室

まだ暑い日もありますが、少しずつ秋の気配も感じられるようになりました。よく実りの秋・読書の秋・スポーツの秋と言われるように、秋は気候的にも過ごしやすく、活動しやすい時期です。勉強や部活動、習い事など毎日忙しいと思いますが、やればやった分、大きく成長することができます。すぐに実感を持てなくても、自分の身になっているので大丈夫です。疲れたらときどき休んで、秋を楽しんでくださいね。



## ○● 10月の保健目標：目を大切にしよう ●○

最近、電車に乗って周りを見てみると、ほとんどの人がスマホを使用して調べ物をしたり、ゲームをしたり、動画を見たりしています。とても便利な世の中になりましたが、その一方、視力の低下が問題となっています。スマホの見過ぎによって斜視（両目の向く方向が違う状態）も増えていて、ひどくなると焦点が合わず、十分な視力が出なくなるそうです。そういった斜視はスマホやパソコンの使用時間を減らし、30分に1回、5分程度休憩を取るようにすると、改善されることもあるそうです。視力検査で視力がB以下だった人・最近物が見えにくく感じる人は、スマホの使用時間を意識してみてください。

スポーツ選手に求められる **深視力** って？

「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。

スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。

深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。

心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！

深視力トレーニング

- ①腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ②その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③①②を数分間繰り返す。

## ○● 薬の使い方、合っていますか? ●○

熱が出たときや花粉症で辛いとき、お薬を使ったことがある人は多いのではないかでしょうか。薬局で簡単に購入することができるお薬ですが、ついている説明書を全部読んだことがある人はいますか? 説明書には、いつ飲むのか、どれくらい飲むのか、いつまで飲むのかなどが書かれているので、自分の年齢に合わせた使用方法を確認するようにしましょう。

最近、病気などの治療のためになく、ダイエットや気分を上げる目的での薬の乱用が問題となっています。薬は身体に影響を与えるものなので、良くない影響が残ってしまうこともあります。一時の気持ちで薬を乱用せず、自分の身体を健康にするために使用してほしいです。



## ○● 10月15日は「世界手洗いの日」です ●○



世界手洗いの日を知っていますか? 正しい手洗いを広めるため、2008年にユニセフなどが、10月15日を「世界手洗いの日」と定めました。「世界では、5歳の誕生日を迎える前に、命を終える子どもたちは年間520万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。…もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができたら。年間100万子どもの命が守られ、また下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。」(日本ユニセフ協会世界手洗いの日プロジェクトHPより)せっけんで手を洗うことがいかに大事で、自分を守ることに繋がるのか、考えてみてほしいと思います。自分が手を洗って感染を防げば、周りの人たちも守ることができます。ぜひ意識して、丁寧な手洗いをしましょう。

## 3学年の保護者様へ

10月27日(月)5・6時間目に、3学年対象で「性教育講座」を実施します。今年度は、助産師・性教育アドバイザーの高野しのぶ先生をお招きして、ご講演をいただきます。あと約半年で義務教育を終え、それぞれの進路へと進んでいく3学年に、・性に関しての正しい知識を理解し、自身の身体を守るにはどうするか考え、選択できるようになってほしい・生命の尊さに気づき、自他の生命や存在を大切にしてほしいというねらいがあります。ご理解、ご協力をお願ひいたします。なお、この講座を行うにあたり、ご質問やご心配なことがございましたら、保健室までご連絡ください。【南流山中学校 04-7159-2551】