

# ほけんだより10月

令和7年10月  
常盤松中学校  
保健室

10月に入り気温が落ちingいてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。本校では感染症の流行はありませんが、風邪で欠席している生徒が多くいます。また気分も落ち込みやすい時期になっていますので、適度な休養や十分な睡眠、しっかり食事を摂る大切さをお子さまにお伝えいただけますと幸いです。



10月10日は目の愛護デー

皆さん1日にスマホやタブレットの画面を見る時間はどれくらいでしょうか。30分? 1時間? 休みの日は長時間見ている人も多いと思います。目を使い過ぎると視力の低下や「スマホ急性内斜視」などの病気になりやすくなります。この先、人生を共にする大切な目です。長時間画面を見ている人は、今からスマホの使い方を見直すこと、また目の休息を心がけましょう。



## スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意!

近くのものを見るときは、  
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、  
「寄り目」のような状態になります。  
ところが、近くのものばかり見る  
生活を長く続けていると、  
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、  
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。  
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを  
近距離で長時間見続けることによって、  
発症しやすくなるのではないかと言われています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や  
遠近感がわかりにくくなったりします。



### 急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、  
画面から目を  
30cm以上離す
- 20~30分に一回は  
スマホから目線を外し、  
遠くを見るなどして休憩する

見え方に変わりはありませんか?  
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、  
たまには遠くをながめて休憩を!



## 目 の愛護デー 目 にやさしい生活を!



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!  
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

## スマートの不適切な使用による

## 「急性内斜視」 に注意!

## 急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や  
遠近感がわかりにくくなったりします。



## ダイエットサプリ、飲んでもいい?

ドラッグストアや通販などで、ダイエットサプリが数多く販売されています。でも、中学生や高校生は、ダイエットサプリを飲んでもいいのかな?

ダイエットサプリは、基本的に18歳以上の大人が  
とることを想定して作られています。そのため、体  
が成長中の子ども(未成年者)がとると、成分量が  
多すぎて内臓に負担がかかったり、特定の栄養だけ  
を摂り続けた結果、成長に悪影響を及ぼしたりする  
恐れがあります。また、サプリを使った安易なダイ  
エットが、摂食障害などの病気につながるケースも  
心配です。

美容と健康は、毎日の食事が基本です。間食を控  
え、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

