



保健だより

令和8年10月1日発行

伊良波中学校保健室

今月の保健目標

目の健康について考えよう

残暑きびしい10月でも、朝晩は涼しく感じる季節になりました。来週からは、短い期間ですが、秋休みもあります。2学期に向けて、自分の事を振り返る期間になればと思います。秋休み後は、読書月間や合唱コンクールの取り組み、駅伝大会など秋の行事がめじろおしです。どの行事もみなさんをたくましく成長させてくれるものです。けがや体調不良でだいなしにならないように日ごろの健康管理に気をくばりましょう。

県内インフルエンザ流行中！



現在、県内ではインフルエンザ注意報発令中ですが、感染拡大で警報発令に迫る勢いだそうです。伊良波中でも、感染者や発熱症状での欠席者が、増えてきています。感染症対策（咳エチケットや手洗い、教室の換気）に務めましょう。特に、クーラーが効いている室内だと、換気を忘れがちです。休み時間等、窓を開けて空気の入れ換えをしましょう！ 体調が悪いときは、無理をせずしっかり休養を取って下さいね！



10月10日は



伊良波中生徒の約半数は1.0未満

1学期の視力測定では、全生徒の約50%は、1.0未満という結果でした。0.6未満の生徒は約3割です。授業や勉強に支障がないか心配です。眼鏡やコンタクトで矯正されていない人は、早めに眼科を受診し視力の矯正をして下さい。普段の生活習慣も大事です。携帯やゲームなどは、時間を決めて目を疲れさせないようにしましょう！

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。



気象痛に悩んでいない？

「気象痛」は、気温や気圧など気候の変化によって引き起こされます。台風や低気圧が近づいたり、急に気温が変化したりすると、頭が痛くなったり、むくみを感じたりする人が多いようです。

「気象痛」対策には、生活リズムを整えることが大切です！ 「気象痛」に、ストレスや疲れ、睡眠不足など不規則な生活習慣が重なると、自律神経の乱れがさらに悪化するからです。

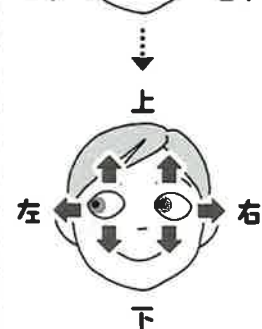
事前に天気予報もチェックして、体調が悪くなりそうなときは早めに体を休めましょう。



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