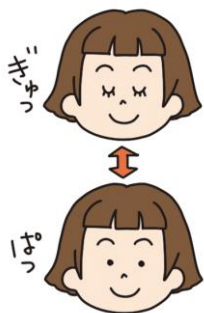


上高☆保健だより

令和7年10月

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当1-2HR



10月10日は、「目の愛護デー」です。
大切な目を守るために、私たちの体には
様々な仕組みがそなわっています。

その1つが「まばたき」。まばたきには2
つの役割があります。1つ目は、目の正面
についたゴミをぬぐい取るはたらき。2つ

目は、目の正面が乾かないように、水分(なみだ)でぬらすはたらきです。

私たちは、自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの
回数が少なくなることがわかっています。

今月の保健目標

夜寝る前や長時間の
メディア機器の使用を控えよう



ゲームをしたい動画を見たいするときも、長時間、画面を見続けたりと、
ときどき休憩して目を休めることが大切です。



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

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。



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。

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されています。



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



空気環境検査の結果から

空気環境の基準値
温度 17～27℃
湿度 30～80%
CO2 1500ppm 以下

9月5～12日、教室等の空気の検査を実施しました。
41 教室ではエアコン使用時の1時間の授業、2か所の
換気で温度 26.5℃、二酸化炭素濃度(CO2) 1460ppm で
問題ありませんでした。でもそのまま、1時間以上閉め
きっていただければCO2は基準値を超えてくると思われます。

**休み時間は教室の出入口を
開けて換気をお願いします。**

**インフルエンザの予防、
10月から始めどき**

**先週から県内もインフルエンザの
流行期に入りました！**

受験生はもちろん、自分が感染源とな
らないよう、予防措置をしましょう！



目がかわく、
疲れる、
ゴロゴロする
などの
**ドライアイを
悪化させる
3コンとは**



風が直接目に当たらない
ようにしよう
エアコン



作業中は意識的に
まばたきをしよう
パソコン



長時間装着しないで
メガネを併用しよう
コンタクトレンズ

**10月15日
世界手洗いの日**



文化祭バザーの衛生管理に注意！！

食中毒予防は、健康管理と石けんでの
丁寧な手洗いが大切！

提供する人も食べる人も安心安全な
バザーで楽しい文化祭にしましょう。

11月1日(土) 上高文化祭「保健委員会☆体験型企画展示☆」

健康はつらつフェスティバルとコラボ！「上高☆健康祭り」

場所：本館 3 階33教室 時間：11:20～14:30

昨年度に引き続きテーマは「でじ☆コン(デジタルコントロール)2」
スマホやゲーム、パソコンなど、メディア機器との快適生活を提案します♪
前回は「60見えトレ！」など目の健康からのアプローチでしたが…
今年は「睡眠 zzz…」から「睡眠☆ボックス」などなどを体験に来てください！

☆今回はなんと「久万保健センター」とのコラボ企画！
専門家からの健康相談も受けることができますよ～ぜひお越しください♪

