

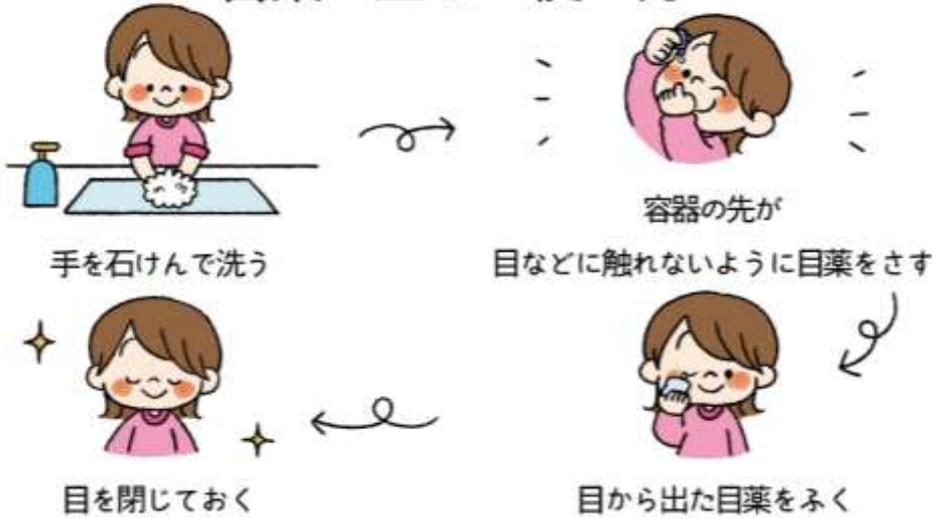
ほけんだより10月

令和7年10月1日 町田市立南大谷中学校

10月10日 目の愛護デー

目に優しい生活を心がけ、目を休ませる時間をとりましょう！

目薬の正しい使い方



コンタクトやメガネの



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視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



裏面に続く

自分で 健康 チェック



- ①昨夜はぐっすり眠れた
- ②顔色はいつもと同じ
- ③体の調子はいつもと同じ
(だるさや疲れは感じない)
- ④朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちの
人？ それとも先生？ いいえ、自分の健康
を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、
体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つを
チェックしましょう。

もし、気になることがあったら、原因を考えてみ
ましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養
バランスのよい食事をきちんと食べていますか？
体調不良にならないよう、生活リズムに気をつけ
ましょう。

10月15日
世界手洗いの日



手洗い場に2023年度保健
委員会が作成したポトルン
とヒラリンリン、手洗いのポスタ
ーを掲示しています。ぜひ見てく
ださい！

毎日ハンカチ、ティッシュを持
ってきて、爪も短く切りそろえて
清潔にすごしましょう！



保護者の皆様

麻しんの予防接種についてお願いとお知らせです。麻しんは、有効な治療薬はありませんが、予防接種により高い予防効果を得ることができます。現在は小学校入学前までに定期接種の機会が設けられているため、通常は必要回数（2回）の接種が済んでいると思いますが、あらためて母子健康手帳にて、お子さんがMR（麻しん風しん混合）ワクチン、または麻しん単独ワクチンの接種を2回済ませているか、確認してください。

2回の接種が済んでいない場合は、町田市によるフォロー接種制度にて、無料で接種することができますので、早めの接種をお願いいたします。（過去に麻しんと診断され検査で確認されたことがある場合は、免疫があると考えられるため、接種の必要はありません。）

制度の内容や母子健康手帳を見ても接種歴がわからない場合は、かかりつけ医または町田市保健所保健予防課にご相談ください。（町田市保健所保健予防課 TEL 042-725-5422）

お子様の健康を守り、学校での感染を防止するために、ご理解、ご協力をお願いいたします。

お子様の健康に関することで心配なことや気になることがありましたら、
どんなことでも構いませんので学校までご連絡ください。

