

ほけんだより

NO. 9

令和9年10月2日

町田市立南大谷中学校保健室

インフルエンザ対策の準備はできていますか？

今年もインフルエンザの季節が近づいています。以前は『12月に入ってから』と言われていたインフルエンザですが、厚生労働省のデータでは、2025年では9月末に流行入りするなど、秋の段階で流行入りする年が増えています。今年もすでに全国で感染の報告が上がり始めています。

そこで今回は、インフルエンザワクチンについて、早めの準備をお願いするお知らせです。

ワクチンの効果とは？

インフルエンザワクチンは、感染を完全に防ぐものではありませんが、発症する可能性を減らし、もし発症した場合でも重症化を防ぐ効果があります。

(インフルエンザワクチンは、任意接種です。接種するかどうかは、個人の自由であり強制されるものではありません。)

なぜ「今」準備が必要なのか？

インフルエンザワクチンは、接種してから効果が現れるまでに約2週間かかると言われていきます。つまり、流行が本格化してから慌てて接種しても、すぐに効果が得られない可能性があります。

まずは確認をしましょう！

多くの医療機関では、10月からインフルエンザワクチンの予約や接種が始まります。ワクチンの供給量や医療機関の予約状況によっては、希望する時期に接種できない場合もあります。

ワクチンに加えて感染対策も

手洗い・うがい・十分な睡眠などの基本的な感染対策と合わせて、ワクチン接種もご検討いただき、元気に冬シーズンを乗り切りましょう！

ご家庭へのお願い

- ・かかりつけの医療機関の予約開始時期や接種開始時期を、ご確認ください。
- ・予約が始まり次第、早めに予約を取ることをお勧めします。

10月10日は目の愛護デー

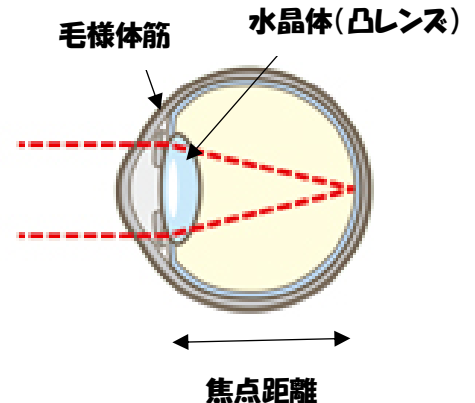
近視を防ぐレンズと筋肉のお話

理科の実験で扱う「凸レンズ」と「焦点距離」。実は、目の中でも、同じ現象が起きています。

「近くを見る」とき、目の中で起きていること

スマホや本を近くで見るとき、目の中では、毛様体筋（もうようたいきん）という筋肉がギュッと縮み、水晶体（凸レンズ）を分厚く変化させています。

レンズが厚くなる → 光を強く曲げて「焦点距離」が短くなる → 近くのものにピントが合う！



近くが見えるのはこの仕組みのおかげですが、近くを見ているとき、毛様体筋はずっと力を入れ続けており、大きな負担（筋トレ状態）がかかっています。

「遠くを見る」とき、目の中で起きていること

毛様体筋という筋肉が緩み、水晶体が薄くなります。

水晶体が薄くなる → 焦点距離が伸びて遠くにピントが合う → 遠くにピントがあう

なぜ物を近づけすぎると近視になるの？

顔を近づけて物を見ようとすると、焦点距離をさらに短くしようとして、毛様体筋へ過剰な負担がかかり続けます。

- 1 筋肉がこり固まる：力が入りっぱなしになって筋肉がほぐれず、レンズを薄く戻せなくなって遠くがボケます。
- 2 目の形が変わってしまう：近くばかり見る環境に目が適応しようとして眼球が前後に伸び、網膜（スクリーン）が焦点の位置より後ろへ下がってしまいます。

今日からできる！目を守る2つの黄金ルール

物との距離は「30cm 以上」離す

画面や本は自分の「肘から手首までの長さ（約 30cm）」を目安に必ず離し、毛様体筋への過度な負担を減らしましょう。

遠くを見て「焦点距離」を伸ばす

30分作業したら、窓の外など遠くを20秒間眺めましょう。毛様体筋がスッとゆるみ、レンズが薄くなって「焦点距離」が伸びるため、目の疲労と近視化をリセットできます。