



2025年10月8日  
つくし野中学校  
保健室

夜になるとだんだん秋の風を感じられるようになってきたように思います。秋が深まると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。インフルエンザの感染も年々早まってきていて、東京都内の中学校では学級閉鎖の報告が上がっています。行事等も多い2学期、上着などで服装を調節したり、手洗い・うがい・マスクの着用で感染症など予防しながら毎日を元気に過ごしましょう。



10月の保健目標にちなんで

男子

今年のつくし野中学校の視力検査結果を掲載します！

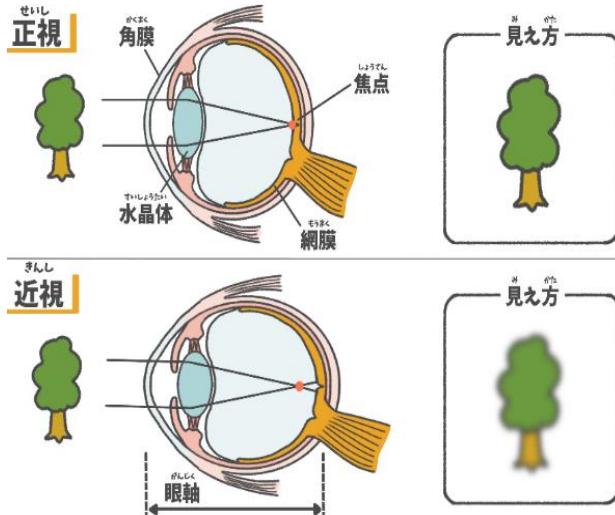
		測定者数	A	B	C	D	矯正率
1年	裸眼	136人	67人	18人	19人	32人	25.7%
	矯正	35人	8人	14人	10人	3人	
2年	裸眼	105人	53人	15人	10人	27人	21.9%
	矯正	23人	5人	5人	10人	3人	
3年	裸眼	113人	42人	15人	28人	28人	32.7%
	矯正	37人	6人	18人	11人	2人	

女子

		測定者数	A	B	C	D	矯正率
1年	裸眼	127人	50人	10人	20人	47人	44.9%
	矯正	57人	8人	15人	26人	8人	
2年	裸眼	104人	39人	7人	17人	41人	44.2%
	矯正	46人	11人	17人	15人	3人	
3年	裸眼	128人	43人	14人	22人	49人	50%
	矯正	64人	12人	20人	28人	4人	

→視力がC・Dだった人は眼鏡が必要、眼鏡やコンタクトの度数があつっていない可能性があります。ぜひこの機会に保護者の方と眼科の受診を検討してみてください。

## 【目の健康を考えてみよう！】



“約 60%”

これは中学生の近視率です。近視とは、スマートフォンなどの使い過ぎで近くを見る中に一生懸命目の筋肉を使い、眼球が変形してピントが合わなくなっている状態です。感染症流行による外遊びの減少やデジタルデバイスの普及によって急速に近視率が加速したと言われています。「なんだか前より見えにくいな…」と感じている人がいたら要注意です！画面との距離や使用時間などを見直して、近視の進行を予防していきましょう。

### 保健室からのお願い

保健室を利用するとき、体調不良の人は職員室で保健室に行くことを伝えて保健室に来ましょ。う。そうすることで、職員室にいる先生たちも皆さんが保健室にいることを知れて安心できます。けがをした人は直接保健室に来ましょ。う。状況を聞いて対応を考えるので、けがの記録を詳しく書くようにしてください。来室が重なっているときは順番に対応します。記録を書いたり、対応するとき自分の体調等を説明できるように準備をして待っていてくださいね。

保健室を正しく利用することは、皆さんのが過ごしやすい環境をつくることにもつながります。ぜひご協力よろしくお願ひします！！！

### 【保護者の皆様へ】

#### ●インフルエンザ・コロナウィルス感染症について

町田市内の小学校・中学校で、学級閉鎖の情報が出始めました。引き続き予防を心がけていただきながら、お子様が登校前に体調不良を訴えた場合は検温をして、授業を受けられる体調かどうか相談の上登校の判断をお願いいたします。

##### 〈感染が分かったら〉

速やかに学校までご連絡をお願いいたします。また、治癒届をご記入の上、罹患後に登校する際にお子様を通じて担任等へ提出してください。インフルエンザにつきましては、詳細を別紙にて配布しておりますのでご確認ください。

#### ●色覚検査について

1年生の希望者を対象に学校で実施します。希望者の方は、10月6日(月)に配布している申込書をご記入の上、10月10日(金)までに担任へご提出ください。検査日は11月14日(金)です(希望者が多い場合は13日(木)と分けて実施)。ご質問等ございましたら養護教諭までご連絡ください。

#### ●健康診断の受診報告書について

まだ提出していない場合は、受診をして提出をお願いいたします。紛失した場合は再発行もできますので養護教諭までお申し付けください。