

ほけんだより

2026 年 10 月

忠生中学校 保健室

10 月になり暑さが少し和らいで秋を感じるようになりました。この時期は朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。衣服の調節をし、体調管理を行いましょう。また、例年より早くインフルエンザが流行しています。こまめな手洗い・うがい、マスクの着用、規則正しい生活を意識して生活するとともに、体調が悪い日には無理に登校せず休養しましょう。

10 月 10 日は目の愛護デー



10 月 10 日は「目の愛護デー」です。「最近黒板の字が見えにくい・・・」「メガネやコンタクトをしていると目が疲れる・・・」という人はいませんか。この機会に是非、眼科を受診して相談してください。

スマホの不適切な使用による急性内斜視に注意！

近くものを見るときは、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、近年若者を中心に増えています。とくにスマートフォン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

- 1日のスマートフォン等の使用時間を短くする。
- スマートフォン等を見るときは画面から目を 30cm 以上離す。
- 20～30 分に1回はスマートフォン等から目線を外し、遠くを見る等して目を休ませる。



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。



東京都内で感染症の流行開始 ～手洗い、咳エチケットなど感染予防の徹底を～

例年より1か月以上早く、インフルエンザが流行しています。また、町田市内ではコロナウイルスにより学級閉鎖になった学校もあります。忠生中学校でもインフルエンザやコロナウイルス等にかかった生徒が増えてきました。感染症の症状は様々ですが、感染予防の基本は同じです。また、朝体調が悪い時には無理に登校せず、しっかりと休養することも大切です。一人ひとりが意識して感染予防に取り組んでほしいと思います。

感染症注意報

自分も まわりも

**健康に
過ごすための
10のアクション**

ポイント1.....

手洗い
ウイルスを寄せ付けない
感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

換気
部屋の2カ所を開ける

マスク
正しくつける

食事
栄養バランスに注意

睡眠
量も質も確保

運動
意識して体を動かす

ポイント2.....

免疫力を高める
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつつたりしてくれます。

ポイント3.....

うつらない・うつさない
他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

密回避
人混みは避ける

咳エチケット
肘やハンカチでおさえる

検温
体調が悪いと思ったら

休養
無理しない

感染経路別 冬に気をつけたら 病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染	経口感染
空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

- ☒ 新型コロナウイルス感染症
- ☒ インフルエンザ
- ☒ 溶連菌感染症など

空気・飛沫・接触・経口感染

- ☒ 感染性胃腸炎（ノロウイルス）など

保健室からのお願い

感染症にかかった場合、「登校許可証（11疾病のみ対象）」と「出席停止解除願」の提出をお願いしています。「登校許可書」は医療機関で記入、「出席停止解除願」は保護者の方に記入していただくものになります。出席停止が解除になり登校してきてからお渡しします。事前に学校 HP から印刷することもできます。ご確認ください。

登校許可証対象11疾病:百日咳、麻疹（はしか）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、風しん（三日ばしか）、水痘（水ぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、溶連菌感染症