

薬の服用にあたって！
薬は『お水』で、『決められた時間』に飲む！自己判断でやめたり、友達にあげたりするのは絶対 NG ですよ！

smile

令和8年10月7日
身延中保健室
文責：望月智恵

いつまでも暑いと思っていた気候も、急に寒くなり、体調を崩す生徒が出ています。みなさんの体調は、いかがですか？

近隣の町では、インフルエンザが「流行」しているようです。**「手洗い」、「換気」の感染症対策は、引き続き行って**いきましょう。

今年度も半年が過ぎました。みなさんが４月に立てた今年一年の「健康目標」を覚えていますか？ ここで一度立ち止まって、これまでの生活を振り返ってみましょう。

目標は達成できましたか？「あともう少し」でしょうか、それとも「まだまだこれから」でしょうか。４月に書いた目標カード（用紙）を見ながら、これまでの取り組みを振り返ってみましょう。

そして、残りの半年間を元気に過ごすために、これからの過ごし方や改善ポイントを考えていきましょう。

表の下、「運動・睡眠・食事・笑顔」の４項目の目標についてチェックをしてみよう！



年　　組　　番　生徒名

５月に立てた今年の健康目標

食事・睡眠・運動・笑顔 → できた項目に◎　もう少しは○　できていない時は△

食事（　　）　睡眠（　　）　運動（　　）　笑顔（　　）

健康目標を達成するために・・・

どのようなことをしたらいいですか？　どのように過ごしていったらいいですか？
改善ポイントを書き出してみましょう。目標が達成している人は、引き続き気をつけることを書き出してみましょう。

目を守るための大切なお話

～視力低下予防のために～

山梨県養護教員研究会
中学校向け

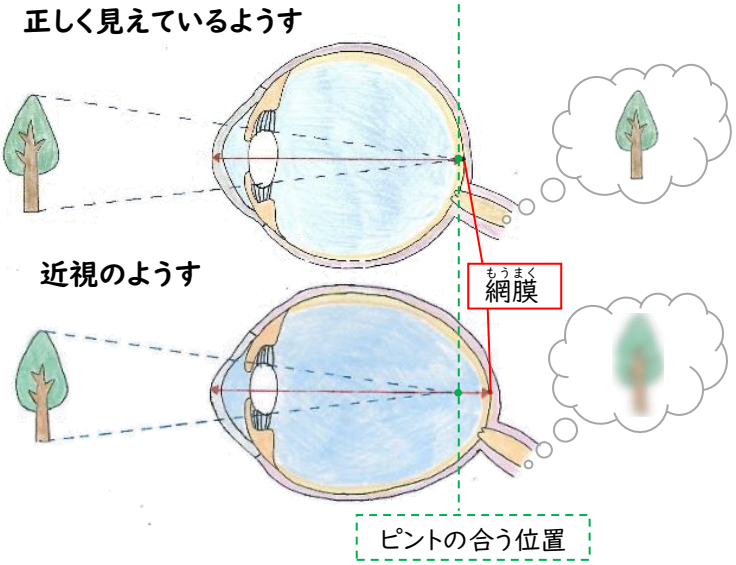
毎日の生活の中で、こんなことありませんか？

- ☐授業中、黒板の字が見えにくい
- ☐ものを見るとき、目を細めてしまう
- ☐教科書や本を読むときに、顔を近づけてしまう
- ☐テレビやタブレットなどに近寄って見てしまう



⚠ **多く当てはまる人は、遠くが見えにくい近視の状態になっているかも？！**

近視とは、「遠くが見えにくく、近くが見やすい目の状態です」



目は、入ってきた光の向きを、ちょうどよい方向に曲げて、網膜に合わせています。
網膜にピントが合うものがはっきり見え、ピントがずれるとぼやけて見えます。

「近視」とは、近くを見るときはピントが合うけれど、遠くを見るときにピントが合わず、はっきり見えない状態をいいます。
近視がある人は、目の大きさが、後ろ方向に大きく伸びてしまうことが多いそうです。その原因のひとつに、タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間近くで見続けることがあげられます。

タブレットを使うときに気をつけてほしいこと

1 30cm 以上 離して使う



姿勢よくイスに座って使うのがポイント

2 30分に1回は 休憩する



30分おきに画面から目を離し、20秒以上遠くを見る

3 時々体を動かす



休憩のとき、瞬きや背伸びなど体を動かすと効果的

4 明るさを調整して使う

✪学校では・・・ **カーテンをうまく使う**



画面に日光が当たるときは、カーテンを閉め、調整しよう

✪家では・・・ **明るい部屋で使う**



夕方や夜は、画面の明るさを少し暗めにする

5 寝る1時間前 にはやめる



家族と一緒に使う時間のルールを決めよう

読書や学習をしているときなどに「これまでと見え方がちがうな」と感じたら、学校の先生やおうちの人に相談し、早めに眼科を受診しましょう。



出典　：文部科学省「児童生徒の近視実態調査　啓発資料」（令和3年度版）「ふせごうデジタル近視」北見大州（監修）旬報社
こどもの「目の健康」ガイドブック（ロート製薬株式会社）
医療監修：山梨大学医学部眼科学講座　教授　柏木賢治