

ほけんだより

令和7年10月10日
新潟市立白根北中学校

10月の保健目標『目を大切に作る習慣を身につけよう』

No.9

保健室

朝晩と日中の気温差が大きく、夏の暑さ疲れが残っているこの季節は、体調不良になりやすい時期です。最近では、かぜ症状や吐き気等の体調不良を訴えて保健室に来る生徒や感染症で欠席する生徒も多くなっています。感染症予防の基本『手洗い・うがい』はもちろん、免疫力を高めるために生活習慣を整えることも大事です。メディアの利用時間を決めたり、毎日決まった時間に寝て起きる生活を心がけましょう。

最近、自転車で転んでケガをする人が多いです

みなさんは「ヒヤリハット」という言葉を知っていますか？「ヒヤリハット」とは、危ないことが起こったけど、運よく大きな事故や災害にならなかった出来事のことです。そんな経験はありませんか？

事故やけがは、本人が危険なことを行ったり、ルールを守らなかったり、あるいは環境が安全に整えられていないなど、いわゆる「不注意」が原因の90%以上を占めます。大きな事故になる前に、自転車の乗り方など、自分の行動や周りの状況から危険を見つけるためのトレーニングをしてみましょう。

A 教室編

_____が_____ので
_____かもしれない。



回答例 男子生徒が椅子をガタガタさせているので
転倒するかもしれない。



! 原因は不注意な行動です。

本人は大丈夫だと思っているかもしれませんが、思わぬタイミングでバランスを崩し、頭を打ったり周りの人を巻き込んでケガをさせてしまうこともあるかもしれません。

B 自転車編

_____が_____ので
_____かもしれない。



回答例 自転に乗っている人がスマホを見ているので
歩行者にぶつかるかもしれない。



! 原因はルール違反です。

自転車の運転中にスマホを見てはいけません。スマホを見ている間は視界が想像以上に狭くなり、歩行者に気づくのが遅れます。取り返しのつかない事故につながる可能性があります。

C 部活編

_____が_____ので
_____かもしれない。



回答例 石やゴミがフィールドに落ちているので
つまずいて転ぶかもしれない。



! 原因は環境整備の不十分です。

部活を開始する前に、活動場所に危ないものが落ちていないか、また靴ひもはきちんと結べているか、プロテクターを正しく身につけているかなどを指さし確認してみましょう。

! 他にも危険が隠れているかも。想像するのがトレーニングになります **!**

10月10日は「目の愛護デー」



ちょっと怖い『近視』のはなし

「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。白根北中学校で今年度、視力が低下している可能性があり「受診のお知らせ（緑の用紙）」をもらった生徒の割合は、全校の60.7%でした。最近では、近視の人は将来、失明につながる病気になりやすいということがわかってきました。視力が低下したらただメガネをかけたり、コンタクトレンズを入れたりすればいいだけではありません。現代の生活スタイルは、かなり気を付けないと近視になってしまう環境です。視力が低下しないよう普段から気を付けて生活したいですね。

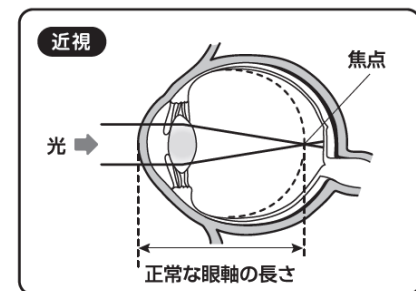
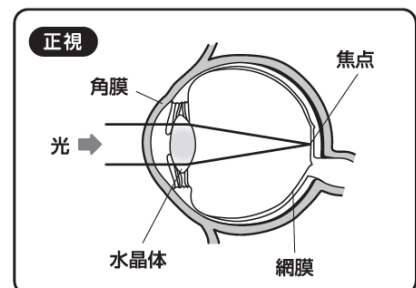
Q1 近視ってどういうこと？

A 眼球が変形してピントが合わない状態



眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜（もうまく）。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。

しかし近視の人は、眼球が楕円形（だえんけい）に伸びてしまっています。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



Q2 近視の原因は？

A 最近環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、環境（生活スタイル）による影響が大きいと言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまいます。



Q3 近視を放置しているとどうなる？

A 失明の原因となる病気のもとになることも



実は近視は万病のもと。近視が強くなると失明原因1位の「緑内障」になりやすくなったり、治療法のない「病的近視」に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの人が近視になっていますが、「矯正して見えればいい」では済まないものもあるので注意が必要です。