

# 保健だより



令和8年 10月号  
佐倉市立佐倉中学校

## お月見の秋

空気が澄んで月が美しい秋は、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないうのは、月の光が月そのものの光ではなく、太陽光を反射したもので、色合いもほんのり優しいため。しかし、スマホの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。

たまにはスマホをオフにして、月を眺めてみるのも良いですね！



### 9月の保健室

9月は、とても雨が多かったですね。蒸し暑さも続き、湿度が高いせいか、保健室で洗濯したシーツがなかなか乾かなくて困りました。また体調不良、特に頭痛を訴えて保健室に来る人が多かったです。低気圧による気象病と言われるものなので、しょうか「こんな雨は、頭が痛くなる」とベッドで休む人が多くいました。インフルエンザの流行も気になります。手洗いと教室の換気を常に意識して、「インフルエンザには絶対にかからない！」生活を目指してしてください。

### 来室状況（8/31～9/30）

| 学年  | 病気 | けが |
|-----|----|----|
| 1   | 21 | 18 |
| 2   | 32 | 8  |
| 3   | 36 | 13 |
| 計   | 89 | 39 |
| 昨年度 | 90 | 21 |

出席停止  
インフルエンザ 5人  
マイコプラズマ感染症 1人

通院したけが8人  
（昨年度5人）



再掲



### ○日本スポーツ振興センター申請方法の変更について

日本スポーツ振興センターの申請方法が令和9年1月より変更となります。

これに伴い、現在医療機関や薬局で記入していただいている「医療等の状況」及び「調剤報酬明細書」の様式も変更となります。現在の様式による申請は11月まで可能ですが、12月以降は新様式での申請となります。まだ申請がお済みでない方（申請書類がお手元にある方）は、早めに、学校へ提出くださいますようお願いいたします。

また、12月以降も継続して申請となる場合は、新様式の用紙をお渡しいたしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、学校でけがをして病院を受診した際には、日本スポーツ振興センターの災害給付制度の対象となることに変更はありません。

### ○インフルエンザにご注意ください

今年は流行が早いようです。たくさんの人が集まる場所では、感染症が広がりやすいです。ご家庭におかれましても、手洗いなど基本的な予防対策について、お声掛けをお願いします。



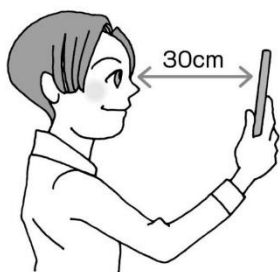
みなさんは、友達の間を見たり、本を読んだり、景色を楽しんだりするとき、いつも「目」を使っています。でも、目は空気のように当たり前にあるため、その大切さを忘れてしまいがちです。目は、私たちがたくさんの情報を受け取るための大切な窓です。一度見えにくくなると、不便を感じると思います。だからこそ、今から目を大切にする習慣を身につけてほしいと思います。スマホやタブレットを長い時間続けて見ていると、休むことができません。ときどき画面から目を離し、大切な目をいたわりましょう。

また、夜遅くまでスマホを見ていると、目が疲れるだけでなく、寝る時間が遅くなり、睡眠不足にもつながります。睡眠不足は、朝起きられない、集中できない、頭痛やだるさなどの体調不良を引き起こすことがあります。目と体の健康を守るためにも、寝る前のスマホの使い方を見直してみましょう。

## 疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

### ポイント1

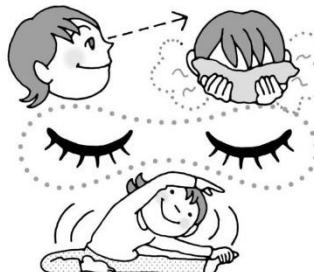
目と画面の距離は 30cm 以上に



**ス** マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

### ポイント2

目はこまめに休ませる



**30** 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

### ポイント3

使用ルールを決める



**長** 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

### ポイント4

寝る前はスマホを見ない



**ス** マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

「目は一生の宝物」

目の愛護デーをきっかけに、毎日頑張っている目に、休憩時間をプレゼントしてあげてくださいね。

## 治すのは自分！



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思いませんか？

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。

