ほけんだより 10月

令和８年度
常総市立
水海道中学校
保 健 室

朝晩はすっかり涼しくなり、秋の気配が深まってきました。急激な気温の変化は、私たちが思っている以上に体への負担が大きくなります。

10月はいよいよ「体育祭」がありますね。練習や準備に熱が入る時期ですが、疲れが溜まるとケガもしやすくなります。何事もまずは「心身の健康」が第一です。規則正しい生活と衣服の調節を上手にして、体調を万全に整えるとともに、ケガにも十分気を付けて本番を迎えてくださいね。

10月10日は 目の愛護デー



みなさん、目を大切にしていますか？タブレット学習などもあり、日ごろのスマホやゲームなど、みなさんは自然と目を酷使してしまう環境にいますね。自分で目を休ませる時間を意識してつくり、一生使い続ける自分の目をいたわっていきましょう。視力検査を実施した生徒の中で、裸眼矯正視力1.0未満者は211名(54.7%)です。水海道中全学年の半数以上の人の視力が1.0未満となります。そのうち受診報告書が出ているのは40人です。

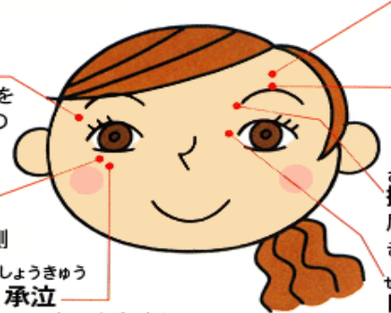
視力低下は、**眼精疲労**や**肩こり・頭痛**を起こします。自分の目に関心をもち、定期検診や精密検査を受けましょう。

目を守るために自分でできることは…？

- 明るいところで字を読もう
- メガネやコンタクトは，定期的に度が合っているかチェックしよう
- 長時間の作業をする時は，１時間おきに 10 分は目を休めよう
- 目に良い物を食べよう（にんじん ほうれん草 チーズ ブルーベリーなど）
- 疲れたときは蒸しタオルなどを当てて目を温めよう

目が疲れた時やってみてね♫

<目の疲れをとるツボ>



- **陽白**（ようはく）：眉の中央から指1本分くらい上のあたり
- **魚腰**（ぎょよう）：眉の真ん中にある
- **攅竹**（さんちく）：眉のつけ根のきわの部分
- **晴明**（せいめい）：目頭の少し内側にある、骨のくぼみのあたり
- **太陽**：眉じりと目じりを結んだ真ん中の少し外側
- **球後**（きゅうご）：承泣のすぐ外側
- **承泣**（しょうきゅう）：目の中心から少し下りた眼窩（眼球が入っている穴）の縁にある

生徒の皆さんも読んでみてね!!



☆保護者の方へ☆

★ 色覚多様性について★

医学的に『先天性色覚異常』という名前があります。これは治す必要のある病気ではなく、血液型や左利きと同じような『生まれつきの体質(見え方のタイプ)』です。先天性色覚異常は男子の約５%(20人に１人くらい）、女子の約0.2%(500人に１人くらい）の割合でみられるといわれています。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいという程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活や日常生活で、配慮が望まれます。本人には自覚のない場合が多いといわれていて、治療方法はありませんが、授業や職業、進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことも必要だといわれています。

もし、お子様の色の見え方で気になるようなことがあれば、一度眼科医にご相談されることをお勧めします。

★ 受診勧告について★

健康診断後、「受診勧告」を配付されたお子さんの中で、医療機関を受診した人は、「治療済み報告書」を担任に提出してください。

未受診のお子さんには、後日、再度受診勧告を配付します。早めの受診をおすすめします。

特に３年生は、受験を控えています。健康診断で異常が見つかった人は受験に影響が出ないよう、早急に専門医を受診してください。

常総市 インフルエンザ予防接種費用の助成について



【助成回数】
生後6か月～13歳未満：2回
中学生：1回

【助成額】
1000円（1回の接種につき）
※フルミスト(経鼻弱毒性生ワクチン)も助成対象です。

【助成対象者】
常総市在住の
生後6か月～中学生

【助成期間】
令和8年10月1日～令和9年1月31日まで

※常総市協力医療機関で接種した場合のみ対象。
※予診票は協力医療機関にあります。

詳細は
市の HP をご確認ください。