

# ほけんだより

伊丹市立南中学校  
保健室  
2019年10月7日

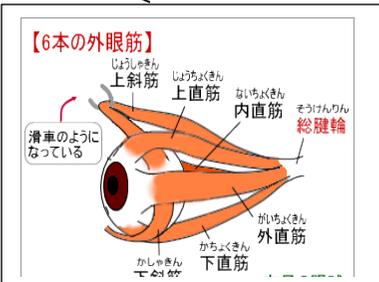
## 学校保健委員会を開催しました

風が涼しくて、過ごしやすい気候になってきました。中間テストをひかえ、落ち着いてじっくりと学習に取り組んでほしいと思います。朝晩の気温が下がり、体調を崩している人も見られます。風邪を引いている人も増えてきました。手洗い・うがい、そして体調にあわせて衣服の調節をして、日々の健康管理に気を配ってください。



8月30日(金)に学校保健委員会を行いました。学校医の先生方、学校薬剤師の先生、PTA役員の保護者の方々、1・2・3年生保体委員、生徒会本部役員そして先生方参加しました。今回は、**眼科校医の小澤 孝好医師に、『目についてスマホ・感染症一』**というテーマで講話を聞きました。各学年の校舎に保健委員が作成したポスターを掲示していますので見てください。

### 眼科校医 小澤 孝好医師より



眼球は、目を動かすため(上下左右、眼球を回すなど)に6つ眼筋がついています。  
カメレオンは、左右の目が別々に動きます。  
人間では、ありえません。



**急性内斜視:**どちらかの目が急に、内側に寄ってきます。  
(ものが二重にみえたりします)

今、若者に多発しており、長時間スマホを使うことが影響していると考えられます。  
その予防には、①20cmより、近づけて見ない。  
②30分以上、続けてみない。

**近視:**寝転んで本などを見ないこと。急激に視力低下します。  
きちんと座って、距離を離して、見ること。

**結膜炎:**咽頭結膜熱(プール熱)(症状:咽頭炎(のどの痛み)・結膜炎(目の充血)・発熱)夏期に多い感染症ですが、冬期にも発症しています。感染力が強いため、手洗い・うがいを十分にしてください。多くの人が触るATM等注意!!

**インフルエンザ**も、目から感染することがあるので、  
だれかが咳をしたときは、目を閉じるといいです。

**目薬のさし方:**・上を向いてさせないときは、横に寝てさすといいです。  
・目薬の容器の先が、まつげに触れないようにする。  
・目薬をさした後は、しばらく目を閉じる。  
(まばたきをすると、目薬が目頭にある涙点から鼻から口の中に流れていきます)  
・目薬の使用は、開封後一ヶ月以内。

### 目を守る生活を!!

- ① スマホを20cmより、近づけて見ない。
- ② スマホを30分以上、続けて見ない。
- ③ 本やスマホを寝転んで見ない。

### 保健委員の感想です

私はコンタクトレンズをつけているけど、直接目を触るため、ウイルスが付着してしまい、目に悪いことを知って、日頃コンタクトレンズを付けるときは、しっかりと手を洗って、学校から帰ってきたらすぐにコンタクトレンズを外して眼鏡をかけるようにしたいと思いました。  
1年

目には筋肉が6つもあるなんて初めてわかった。スマホやゲームを目に近づけてみているので、もっと離れた方がいいと思いました。ATMウイルスのたまり場になっているので、手を洗わないといけないと思った。  
1年

スマホを使用するとき、20cmより近づけて30分以上してはいけないと聞いて、僕は長時間近くでスマホを使っているので、気をつけようと思いました。目の病気は、思ったより多くて、気をつけられないいけないことが多いなと思いました。  
2年

急性内斜視が若者に多い理由に、スマホを見ると20cmよりも近い距離で30分以上見ているとなりやすくなることを知り、これからは気をつけたいと思いました。オシャレとしてカラーコンタクトをつけることも、色素が流れて目に悪影響を受けてしまうことも初めて知りました。  
2年

コンタクトで引き起こされる病気などを知って、こわいなと思いました。コンタクトの使い方をまた改めようと思います。できるだけ学校とかがない日は眼鏡で生活しようと思いました。  
3年

私はコンタクトレンズに変えるかどうか悩んでいるところだったので、とても勉強になりました。また夜寝る前にベットなどに寝転んだままマンガを読んだり、スマホを触ったりしていることが多かったので、きちんと座って距離を離して、これ以上近視を進めないように注意したいです。歩きスマホも身に危険なので、絶対に行わないようにしたいです。  
3年