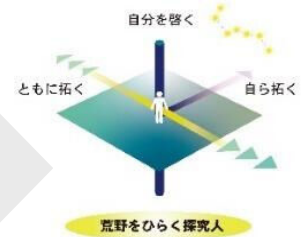


10月

保健だより

10月の
健康・環境目標

- ①目の健康について考えよう
②校内美化について意識しよう



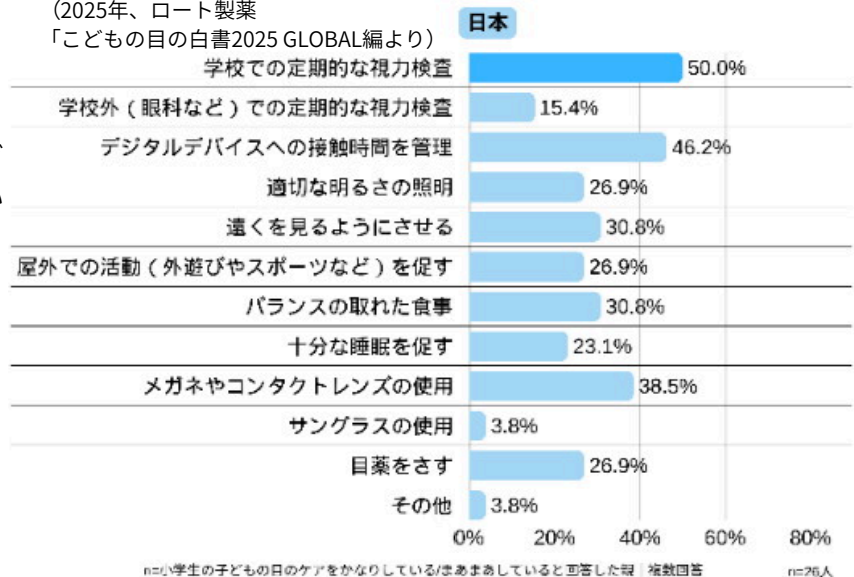
生涯の目の健康と視力



子どもたちの近視が増えており、世界的な問題となっています。近視はたとえ軽度でも、緑内障や網膜剥離などの、近視以外の眼の病気に将来かかるリスクを上昇させることが近年の疫学調査で明らかとなりました。このため、見え方を生涯にわたって良好に保つために、子ども時代に近視を進行させない取り組みが非常に重要であると考えられるようになってきています。今年開催された大阪万博でのヘルスケアパビリオン内で、目の健康について取り上げられ、注目の高さが伺えます。

ここで目のケアに関する世界5カ国の企業の国際調査の結果を紹介します。日本の小学生は、家庭における目のケア実施率はわずか26.0%と極めて低く、他国との大きな乖離が明らかとなりました。中国やアメリカでは9割以上、ドイツやシンガポールでも8割以上の保護者が目のケアを行っているのに対し、日本では約4人に1人という結果です。中国では視力検査やデジタルデバイス使用の管理に加え、睡眠、食事、屋外活動まで含めた包括的な対応が定着しており、シンガポールは矯正と生活環境の整備、アメリカは眼科的なケア重視、ドイツは照明環境やデジタル機器管理など予防的アプローチが主流であると調査からわかっています。これに対し、日本では多くの項目で実施率が他国よりも低く、**予防的取り組みが進んでいない実態が浮き彫りになりました。**

(2025年、ロート製薬
「こどもの目の白書2025 GLOBAL編より」)



高校生のみなさんはどうでしょうか？ 視力の低下や疲れ目の症状はありませんか？

- ☐字が見えにくい ☐目がかすむ ☐目が重い ☐目が乾く

上記の症状がある人は、**眼科での相談や目のケア**を心掛けてみてください

生涯の目の健康のために、日常生活の中で取り組むケアが重視されています。

日常生活の中で取り組めるケア

1. 1日2時間を目指した屋外活動
2. 30分近業ごとの休憩
3. 正しい姿勢と視距離の確保（30cm以上）
4. 500ルクス以上の明るさの照明
5. スマートフォンなどの使用時間の制限
6. 睡眠の質の向上

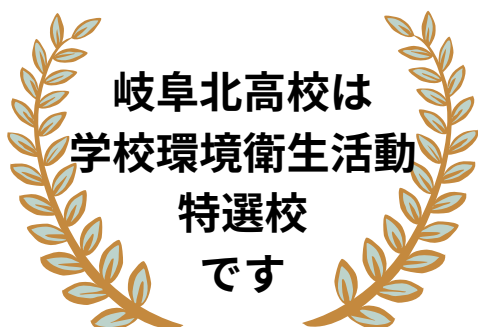
視力検査の結果

今年度の視力検査後の受診率は

70%です

受診を勧められてまだ受診していない人は、受診して視力の確認と適正な矯正をしましょう！

10/27~11/19はボランティア清掃月間



岐阜北高校が、学校環境衛生活動において毎年表彰を受けていることを知っていますか？

過去に、教室内の照度の改善や生徒のみなさんの環境衛生の維持・向上の活動が評価された結果です。ボランティア清掃期間に、自分たちで学校環境をよりよくしませんか？



地球にやさしい学校を目指そう

★校内の自動販売機で購入したものは設置してあるごみ箱に捨てる

- ＊缶・ビン・ペットボトル等、きちんと分別して捨てる
- ＊ペットボトルの中身は洗って、ラベルは剥がす
- ＊このごみ箱に缶・ビン・ペットボトル以外のごみは捨てない

★教室のリサイクルボックスを利用

- ＊リサイクルできるプリント類、冊子を入れ、溜まったら紐で縛ってごみ集積所に持っていく
- ＊A4サイズより大きいサイズの紙は折ってから入れる

★使い捨てコンタクトの空ケースを回収

各トイレの洗面台に回収ボトルを設置

アルミシールをはがして空のケースだけを回収ボトルに入れてください。

集められたケースは
再資源化されます！

昨年5540個
集まりました！



インフルエンザの予防接種



予防接種の時期が始まりました。インフルエンザの予防接種は、発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になることを防ぎます。

県内では、既にインフルエンザによる学級閉鎖をした学校がありますので、早めの対策をお勧めします。

感染症の予防に当たり、手洗い・うがいの実施、十分な睡眠と栄養で、かからないように心がけましょう！また、咳、くしゃみなど体調がおもわしくない場合には、マスクをして感染症を広げないようにしましょう。