10月 保健だより

令和７年１０月３日
大府南中学校
保　健　室

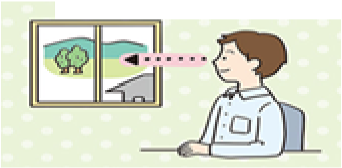
１０月に入り、朝晩の冷え込みが感じられるようになりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活リズムを心がけ、十分な睡眠と栄養を摂ることで、病気に負けない体をつくりましょう。

今月の保健目標　目を大切にしよう

目にやさしい生活をしよう

普段から、目に優しい生活をしていますか？次の項目をチェックしてみましょう！

- □　長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- □　ときどき、目を休ませる（目をつぶる、まばたきをする）
- □　正しい姿勢で勉強する
- □　栄養バランスのよい食事をとる
- □　夜寝る前にスマホは使わない
- □　意識的に遠くを眺める



スマホの不適切な使用による「急性内斜視」に注意！

近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかと言われています。

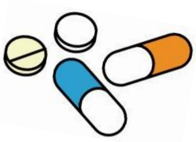
急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。

急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30㎝以上離す
- 20～30分に一回はスマホから目線を外し、遠くを見るなどして休憩する

ダイエットサプリ、飲んでもいい？



　ドラッグストアや通販などで、ダイエットサプリが数多く販売されていますが、中学生や高校生は、ダイエットサプリを飲んでもよいのでしょうか。

　ダイエットサプリは、基本的に18歳以上の大人が摂ることを想定して作られています。そのため、体が成長中の子ども（未成年者）が摂ると成分量が多すぎて内臓に負担がかかったり、特定の栄養だけを摂り続けた結果、成長に悪影響を及ぼしたり、する恐れがあります。また、サプリを使った安易なダイエットが摂食障害等の病気に繋がるケースもあります。バランスのとれた食事や適度な運動を心がけて、適正体重に努めましょう。

保護者のみなさま

　テストが終わり、ほっと一息。がんばっていたお子様たちに疲れがみえます。保健室には、日々「疲れた」と言って来室する生徒がいます。気持ちを受け止めつつ、心と体の両面でどこか原因になることはないか丁寧に話を聞いていきます。

　さて、９月下旬から南中では新型コロナウイルス感染症に罹った生徒が見受けられます。手洗い、うがい、必要に応じてのマスクの着用、規則正しい生活を心がけて予防していけるといいですね。

【新型コロナウイルス感染症　出席停止期間　早見表】

登校基準：発症した後５日（**発熱の翌日を１日目**）を経過し、かつ症状が軽快したのち１日を経過するまで

軽　　快：「解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にある」

治療証明書は必要ありません。**療養期間を学校までお知らせください。**

<table>
<tr><th>発熱期間</th><th>発症日
0日目</th><th>1日目</th><th>2日目</th><th>3日目</th><th>4日目</th><th>5日目</th><th>6日目</th><th>7日目</th><th>8日目</th></tr>
<tr><td rowspan="2">1日間</td><td>発熱</td><td>軽快</td><td>平熱</td><td>平熱</td><td>平熱</td><td>平熱</td><td>登校可</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="6">出　席　停　止</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">2日間</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>軽快</td><td>平熱</td><td>平熱</td><td>平熱</td><td>登校可</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="6">出　席　停　止</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">3日間</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>軽快</td><td>平熱</td><td>平熱</td><td>登校可</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="6">出　席　停　止</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">4日間</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>軽快</td><td>平熱</td><td>登校可</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="6">出　席　停　止</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">5日間</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>軽快</td><td>平熱</td><td>登校可</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="7">出　席　停　止</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">6日間</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>軽快</td><td>平熱</td><td>登校可</td></tr>
<tr><td colspan="9">出　席　停　止</td></tr>
</table>