

ほけんだより



令和8年9月29日 原市中学校 保健室

間もなく10月に入り、秋が深まっていくのを感じます。この時期は朝夕と昼間の気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。上手に体温調節をして、体調管理をしていきましょう。

今年はインフルエンザの流行が例年よりも早く、ニュース等でも話題になっていますね。原市中学校でも、コロナやインフルエンザなどの感染症が出始めています。手洗い・うがい・換気等の感染予防にも努めながら、過ごしやすい秋の季節を楽しみましょう。



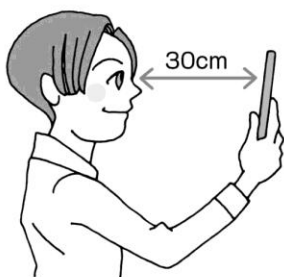
今年の1月に行ったアンケート結果より、3年生では93%、2年生では85%の人が自由に使えるスマートフォンを持っていて、そのうちの約60%の人が1日の平均使用時間が2時間以上であるということがわかりました。

「目の健康」に着目すると、デジタル機器が目目に及ぼす影響は明らかで、視力低下や斜視、ドライアイなど深刻な症状が起こる可能性があります。使用時間や使用方法等について、この機会に見直しを行い、目にやさしい使用を心がけましょう。

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

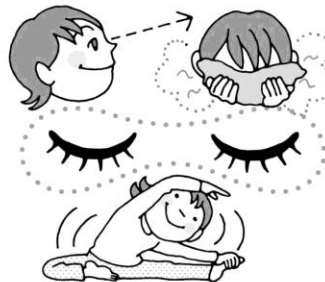
目と画面の距離は30cm以上に



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。

中学生になると、メガネの使用からコンタクトレンズの装用に切り替える人が増えていきます。また、休日にカラコンでおしゃれを楽しむ人もいます。コンタクトレンズは「高度管理医療機器」です。間違った使い方をすると、失明につながる重い目のトラブルを引き起こすリスクがあります。使用する際の重要なポイントを3つ挙げたので、参考にしてみてください。

①眼科を受診する

必ず眼科で視力や目の状態を診てもらい、処方されたレンズを選びましょう。

②お手入れと期限厳守

装着前は手を洗い、使用期限や装用時間を守りましょう。

友達同士での貸し借りは感染症の原因になるため絶対にNGです。

③少しでも違和感があれば中止

痛みや充血を感じたらすぐに使用をやめ、眼科を受診してください。



正しい知識とケアを守り、大切な目をしっかり保護しましょう。

** コンタクトレンズに水道水は使っていいの? **

ごみがついたから
保存液がないから

——そんな理由でコンタクトレンズに水道水を使おうとしていませんか？

微生物が付着してしまう
一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう
コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装用すると目を傷つけてしまいます。

それ、ちょっと待って!

目を守るためにも、水道水がついてしまったレンズは装用せずに処分してくださいね。

どうしてダメなの?

インフルエンザ情報

2026年 第38週 埼玉県 疫学データ

13.56

定点当たり患者数（流行目安の1.0を突破）



検出ウイルスの圧倒的多数が「A香港型（AH3/サブクレードK）」。

若年層から高齢者まで幅広く検出されており、**厳重な警戒が必要。**

項目	▲ インフルエンザ	○ 一般的な風邪
発症のスピード	急激に高い熱が出る	緩やかに発症
主な症状	発熱、悪寒、頭痛、関節痛・筋肉痛などの強い全身症状	鼻汁、のどの痛みなどの局所症状
後発症状	発熱のあとに鼻汁や咳が出現	初期から出現
重症化リスク	気管支炎、肺炎、脳炎、心不全などの重症化リスクあり	比較的少ない

「インフルエンザかな?」と思ったら、早めの医療機関受診と、他者への感染を防ぐマスク着用を徹底。