

ほけんだより 10月

第6号
令和8年10月9日
新田暁高校



目を大切にしよう！

10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、本などで近くを見続けると、近視の原因になります。近視は、メガネなどで矯正すれば視力が出るものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。しかし、近年では近視が将来の目の病気を高めるリスクがあることがわかってきました。（緑内障、白内障、網膜剥離、近視性黄斑症など）

近視について理解し、目を大切にする生活をしましょう。



目を大切にする3つの習慣

1 画面と目は30cm以上離そう



2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休ませよう



3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう

太陽光が近視の発症を防いだり、進行を遅らせたりすることがわかっています。
日陰でも効果があります。



30分以上見続けると、近視になりやすいという結果があります。
また、目の疲れを感じたり、まばたきが少なくなって目が乾燥することもあります。

眼科の受診のすすめをもらった人へ
近視以外の原因による視力低下の可能性もあります。近視は急に進むこともあるため、過去に眼科を受診した人も対象です。
必ず受診をしてください。

10月6日、群馬県にインフルエンザ注意報が発令されました！
文化祭もひかえていますので、校内での流行を防ぎましょう。
文化祭でも「うつらない・うつさない」対策をしましょう。

1 正しい手洗い



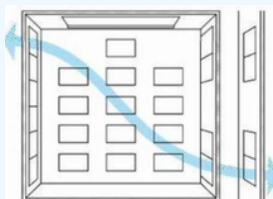
2 マスクの着用

咳エチケット



常時換気

3 対角線上の窓を開ける



保健室より



マラソン大会の練習が始まっています。
健康管理をしっかり行い、安全に実施できるようにしましょう！

