



宜野湾中

2025.10.15

保健室

10月に入つても、毎日30℃超えの暑さが続いています。いつまで暑さが続くのか…。本校では10/23(木)の合唱コンクールに向けて、どの学級も一生懸命練習を頑張っています。そのためか、「のどが痛い」と言って保健室へ来る生徒が増えてきました。のどが痛い時は、やはり「マスク」でのどを保湿して乾燥させないことが大切です。のどの炎症がひどくなると発熱する場合もあるので、ぜひ、気を付けてほしいです。現在、本校では「インフルエンザ」の流行は見られないので、このまま合唱コンクールの日を迎えてほしいと切に願う日々です。

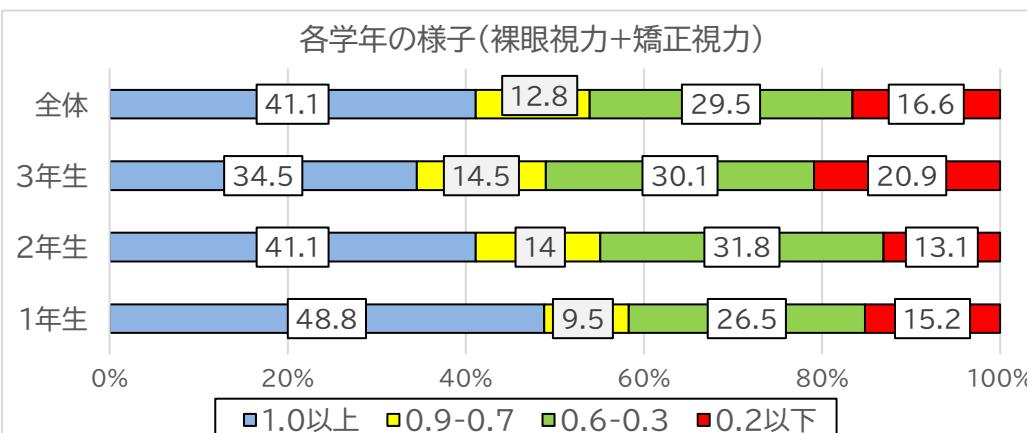


## 10月10日は 目の愛護デー



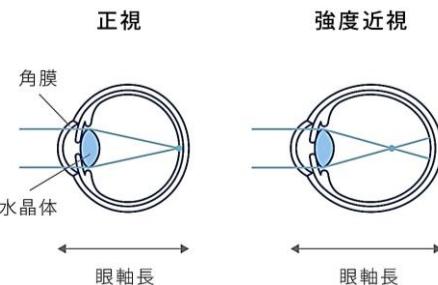
最近では、子どもの「近視」や「ドライアイ」、そして「スマホ老眼」そして「急性内斜視」が増えているようです。

## 今年度の視力検査結果(裸眼視力)+(矯正視力)



## 近視の話

視力が落ちたら、「メガネ」か「コンタクト」をすれば大丈夫…と思っていませんか？ 実は…早い時期から視力が悪くなると、眼軸が伸びたまま元に戻らず（下図）、将来「緑内障」や「網膜剥離」などの病気になりやすいそうです。「矯正して見えればいい」では済まないものもあるのです。



眼球が変形するまで近視が進んでいる状態で、網膜の組織や視神経などに負担がかかっている状態です。

## 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30cm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



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。