ほけんだより 10月

令和8年10月2日
北区立明桜中学校
校　長　　山根　純
養護教諭　原田由梨

全国でインフルエンザ流行中

例年では考えられない時期（８月！）から全国的にインフルエンザが大流行しています。
北区内でも学級閉鎖が相次いでいます。
本校でも少しずつ感染者が増えてきました。
手洗いで感染症予防を！

明桜中
９月の感染症情報
・インフルエンザA　１６名

10月15日は 世界手洗いの日

秋～冬は、とくに感染症が流行する時季です。ノロウイルス、O157などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。元気に冬をすごしましょう！

手洗いをするタイミング

・外から帰ってきたとき
・ものを食べる前
・トイレの後





手洗いのときに注意したいこと

・せっけんやハンドソープはよく泡立てる（泡がよごれをとってくれるため）。
・手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
・流水でしっかり泡を流す（15秒以上）。
・せいけつなタオルやハンカチで手をふく。

月１回の清潔検査について

明桜中では、月に１回、保健委員会の活動として、「清潔検査」を実施しています。
これは、ハンカチを持ってきているか、爪を短く切っているか、を確認するものです。
各クラスの集計結果は昇降口に掲示していますが・・・ハンカチを持ってきていない人の割合が多い！クラスの３分の１が持ってきていない！というクラスもあります。
手洗いしたらハンカチで拭く！をしっかり意識してもらいたいです。

デジタル眼精疲労に注意！

10月10日
目の愛護デー

スマホやタブレットを使いすぎていませんか？
そうしたデジタル機器の使いすぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。
目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手に付き合いましょう。

スマホ老眼
スマホ内斜視
ドライアイ
・・・

コンタクトレンズ使用の注意点



目が大きく見える！
とオシャレのためにカラーコンタクトレンズを使用する人急増中！
これって大丈夫かな？

2020年の統計では、近視の人は、世界で26億2000万人（世界人口の34.0%）。
中学校以降では半数以上が裸眼視力が0.1未満となっています。

近視の視力矯正としてコンタクトレンズを使用する人は小学校高学年から徐々に増えてきますが、最近では、おしゃれ目的でのカラーコンタクトレンズを使う人が増加しています。
レンズの購入先経路は、「ネット通販」が最も多く、「雑貨店」「薬局・ドラッグストア」の順となっており、「眼科医療機関」は少数です。
手軽さを優先して日用品感覚で購入されていることがわかります。
ネット通販の中には、法律で承認されていないものが販売されていることがあります。
2009年の法改正前までは、色素が溶け出してしまうような粗悪品もありました。
また、カラーコンタクトは、その製法上の問題から、酸素をよく通す視力補正用に使われている最新素材があまり使われていません。
そのため、目への負担が視力矯正用よりも大きいことがわかっています。

コンタクトレンズを使用する際には
①眼科での定期検診
②連続装用時間は12時間以内
（カラーコンタクトは8時間以内）
③コンタクトケアは正しく（まずは手を洗ってから！）
を守りましょう！



