



石川県立松任高等学校 保健室  
No. 10 令和7年10月3日

## 10月の保健目標「健康推進と維持管理」

10月10日は目の愛護デーです。見えにくい場合は勉強に支障があり運動や自転車の運転も危険です。早めに医療機関を受診してください。受診勧告書の再発行を希望する人は申出してください。

また、スマートフォンの長時間使用は目に負担をかけています。

長時間使用はやめましょう。



度数は合っている？

### 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  
生活を長く続ければ、  
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

### <保健委員会より>

保健委員会では、文化祭で今年も「目の健康」に関する発表を行います。  
しっかり聞いてくださいね。



## 感染症対策

10月は文化祭や陸上競技大会など大切な学校行事があり

ます。新型コロナウイルスやインフルエンザなどが流行してい

ますのでそれぞれがしっかり対策をしてください。

○ 朝の健康チェック（発熱などの症状があるときは無理をして登校しない）

○ 手の清潔（石けんで手洗い、清潔なハンカチ持参）

○ 教室の換気（天窓は常に開けておく）



## 自己管理について

保健室でみなさんの様子を見ていると、もう少し自分で管理できた方が良いのではないかと思う場面が多数あります。

○ 体調不良時には、自分で対応できるように準備をしよう。（薬、服装調整、水分など）

○ 天気予報を確認して、天気の悪い日は着がえなどを持参しよう。

### <薬の飲み方について>

薬は、いざというときにはとても助かるアイテムですが、使用の仕方を間違えると危険なものにもなるので注意が必要です。

○ 使用方法や飲む量を間違えると「危険」です。説明書を確認して飲んでください。

○ 友達同士で薬を渡してはいけません。薬にもアレルギーがあります。

○ 保健室には飲み薬はありません。必要な薬は自分で用意をしてください。

