



10月10日は  
目の愛護デー



# いきいき ☆きら☆きら

<内容>

- ・目を大切にしよう！
- ・インフルエンザ予防接種の助成
- ・寒暖差アレルギー

津幡中学校長  
養護教諭

令和7年10月

池島 隆久  
高木佑希恵

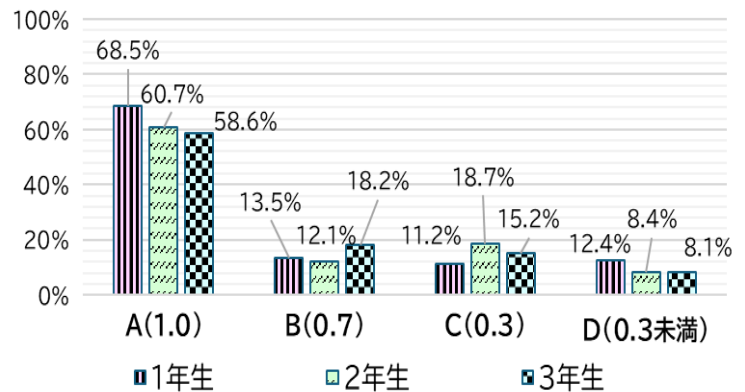
## 学年が上がるほど A(1.0)の割合が低下

9月の視力測定の結果、学年が上がるほど視力が悪い生徒が増えていることが分かりました。

一度視力が低下すると、ほとんどの場合は元には戻らないため、予防が大切です。



9月の視力検査の結果



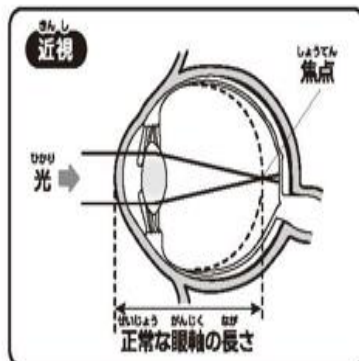
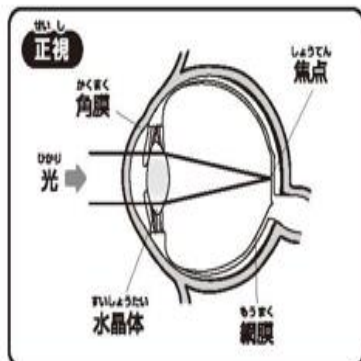
## 近視の話

「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないですか。中学生で近視の人は、なんと約60%とされています。

### Q1 近視ってどういうこと？

#### A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。しかし近視の人は、眼球が楕円形に伸びてしまっています。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



### Q2 近視の原因は？

#### A 最近環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、環境（生活スタイル）による影響が大きいと言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



### Q3 近視を放置しているとどうなる？

#### A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると失明原因1位の「緑内障」になりやすくなったり、治療法のない「病的近視」に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの人が近視になっていますが、「矯正しなくても見ればよい」では済まないものもあるのです。

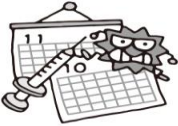




# インフルエンザの流行に備えて今から準備を！

例年、冬場に感染のピークを迎えるインフルエンザですが、今年はすでに本校や近隣の学校でも感染者が出ています。インフルエンザに罹患すると、最短でも5日間は学校を休まなければなりません。特に3年生はインフルエンザが流行する時期と受験の時期が重なることが予想されます。大事な時期に5日間以上休むことになれば大変ですね。普段の手洗いや生活リズムの見直しに加えて、予防接種もお勧めします。

## インフルエンザ予防接種 Q & A



**Q** いつ受ければいいの？

**A** インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

**Q** どうして毎年受けるの？

**A** 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

**Q** どれくらい効果があるの？

**A** ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



### <健康推進課よりお知らせ>

津幡町では、下記の通りインフルエンザの予防接種費用の一部助成をしています。

予防接種	対象者	助成金額(上限)	助成回数
インフルエンザ	中学生～高校生	1,000 円/回	年度 1 回



#### 申請方法

接種時に、各医療機関が定める料金を支払い後、領収書(原本)を添付して電子申請。

申請時に指定した口座に助成額が振り込まれます。

#### 申請に必要なもの

- ① 領収書(予防接種名、接種日、金額、被接種者の氏名、医療機関名が明記されているもの)
- ② 預金通帳 ※保護者名義のもの

**申請期限** 接種日から1年に達する月の末日まで

※予防接種の可否や料金については、各医療機関にお問い合わせください。

**問い合わせ先** 健康推進課 ☎288-7926



\*詳細は、津幡町 HP の予防接種のページをご覧ください。(QR コードからアクセスできます)

## 秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ 鼻水 頭痛

皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

#### Check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

#### Check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

