



令和7年10月1日  
新座市立第二中学校  
保健室

暑い日が続いていましたが、やっと秋の涼しさを感じられる日が増えてきました。気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあるので、気を付けましょう。湿度が低くなって空気が乾燥すると、感染症が流行しやすくなります。感染症にかからないためには、手洗いやうがい、そして規則正しい生活が大切です。

今月は合唱祭、来月は体育祭と行事が続きます。元気に取り組むために、健康な毎日を過ごしましょう。

## 10月の保健目標



目を大切にしよう

からだを鍛えよう

10月15日  
世界手洗いの日



10月15日は「世界手洗いの日」です。校庭から校舎に戻った時や、家に帰った時、食事の前などに、きちんと手を洗えていますか。手を清潔にしておくことは、感染症予防にとっても有効です。

世界の学校のうち、およそ43%の学校には石けんと水で手を洗う設備がなく、8億人以上の子どもたちが学校で手を洗うことができない<sup>1)</sup>とされています。二中には各フロアに水道と石けんがありますが、これは当たり前ではなく、とてもありがたいことだと分かりますね。

指先や指の間、手の甲などは洗い残しが多い部位とされているので、特に気を付けて洗えるといいですね。

### ?こんなことはありませんか?

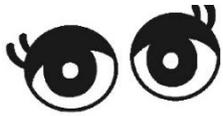
#### ●面倒だから水で洗おう

→水だけで手を洗うと、石けんを使った場合と比較して 100倍多くの菌が残ってしまいます。<sup>2)</sup>  
石けんがある場所では、必ず石けんを使って手を洗いましょう。

#### ●ハンカチを忘れたからジャージで拭いてしまおう

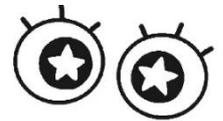
→汚れたもので手を拭くと、せっかくきれいに洗ったはずの手に汚れがついてしまいます。また、手を振り回して自然乾燥させている人はいませんか。手が濡れていると菌が付きやす<sup>3)</sup>、水道の周りが濡れると汚れたり滑りやすくなったりしてしまいます。毎日清潔なハンカチを持ってくるようにしましょう。





10月10日は

「目の愛護デー」



© 少年写真新聞社 2025

みなさんは目の健康を考えて過ごしていますか。10月10日は、10を横に倒すと眉毛と目の形に見えることから、目の愛護デーに設定されています。これをきっかけに、目の健康について考えてみましょう。

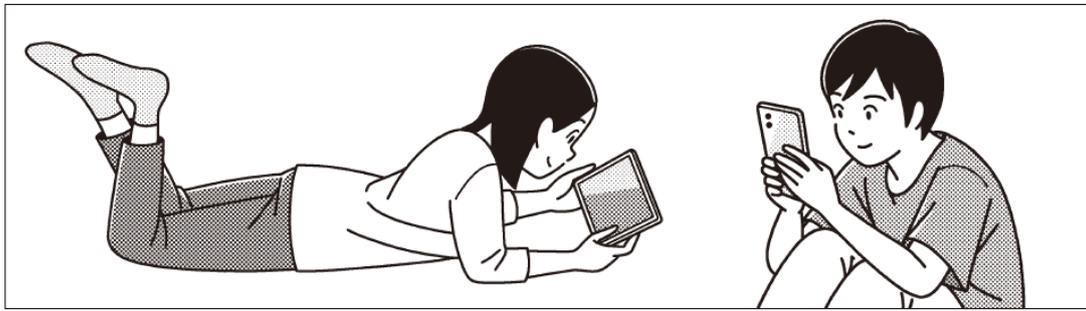
## 近視に注意



近視とは、近くのものにはピントが合いますが、遠くがぼやけて見える状態です。近視になると、遠くが見えにくくなるだけでなく、目の病気のリスクが高まる<sup>4)</sup>とも言われています。

### ● 長時間、近くでものを見続けることで近視に ●

近視の原因のひとつに、「長時間、近くでものを見続けること」が挙げられます。たとえば、タブレットやスマートフォンなどを近くで長い時間見続けていると、目に負担がかかるため、近視になる可能性が高くなります。



## 二中・全国の視力の状況



二中の健康診断の結果では、メガネやコンタクトレンズを付けずに視力 B 以下 (0.9 以下) の人の割合が 59.5% でした。令和 6 年度の調査では、視力 B 以下の中学生の全国平均は 60.6%<sup>5)</sup> であり大体同じくらいですが、この数値は全国的な調査を開始した 1979 年以降最も高い数値でした。目は一生使うものです。日々の生活を振り返り、目に優しい生活を送りましょう。

## テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が  
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、  
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に  
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら  
10分くらいは休憩を

1) ユニセフ・WHO, 学校における衛生施設と飲料水の前進(2020)

2) 森功次ら, 感染症学雑誌, 80, 496-500(2006)

3) Sharps, C. P. et al., Journal of Food Protection 75, 1437(2012)

5) 公益財団法人日本眼科医会, 気をつけよう! 子どもの近視

4) 文部科学省, 令和6年度学校保健統計調査