

# ほけんだよい



小川小中学校  
文責：土井  
令和7年 10月

～おうちの人といっしょによみましょう～

アイランドフェスティバルも終わり、充実した時間を過ごした皆さん。達成感とともに、ほっと一息  
ついている頃ではないでしょうか。さて、秋といえば「スポーツの秋」。外で体を動かすにはぴったりの  
時期です。軽い運動を続けて体力をつけ、バス旅行や職場体験などこれからの活動に備えましょ  
う！私も運動不足解消のために、昼休みのサッカーに参加したいと思います！⚽



## 10月8日に「防煙・薬物乱用防止教室」を行いました！

診療所の小林祐大先生と駐在所の内山竜太さんの講話を聞きました。たばこが  
心身に及ぼす影響を始め、たばこを吸う人は本当にモテるの!?という話もして  
いただきました。薬物乱用防止では、薬物に含まれる物質が脳に作用し依存症になる  
仕組みや、県内の大麻使用の逮捕事案について紹介されました。



### ～児童生徒の感想を紹介します～

- ・たばこは分煙しても意味がないことや、薬物乱用の依存する仕組みを初めて知り驚いた。誘われても「自分はしない」という意志をしっかりともちたい。
- ・アイコスもニコチンの量はあまり変わらないことが分かった。たばこを勧められても断り、薬物も使わないようにしたい。
- ・薬物は持っているだけでもダメだから「ちょっと持っていて」と言われても断りたい。



## 10月17日～23日は「薬と健康の週間」

かぜをひいた時や体調が悪い時に、病院や薬局で医薬品をもらいますね。医薬品を安全に使用し、十分な効果を得るためには、病院の先生や薬剤師の指示をしっかりと守ることが大切です。

10月17日から23日は



◎医薬品を使用する時に気を付けること



錠剤を割ったり、カプセルを開けたりしない



用法、用量を守る



ジュースやお茶、牛乳で飲むのはNG



薬をあげない、もらわない

## 近視の話

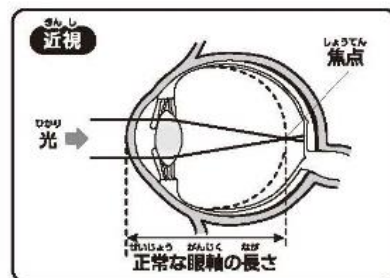
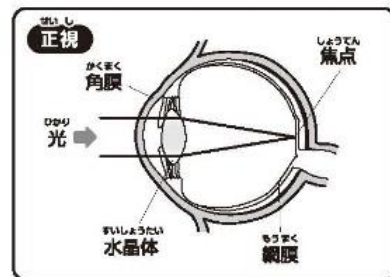
現代では、小学生の4割、中学生の6割、高校生の7割が近視と言われています。

### 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。ものが光に反射すると、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、目の中に入ってき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** 最近では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。



#### 日常生活で気を付けること

- ☆勉強やタブレット学習、読書、スマホなど、近くを見る時は、30センチ以上対象から目を離し、30分に1回は目を休めよう。
- ☆天気の良い日は外遊びで、体を動かそう！



### 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

○近視度数と眼疾患の罹りやすさ(日本眼科医会)

| 近視度数          | 白内障 | 緑内障 | 網膜剥離 |
|---------------|-----|-----|------|
| 弱度近視(-1~-3D)  | 2倍  | 4倍  | 3倍   |
| 中等度近視(-3~-6D) | 3倍  | 4倍  | 9倍   |
| 強度近視(-6D~)    | 5倍  | 14倍 | 22倍  |

実は近視は万病のもと。近視が将来の目の病気の罹患率に与える影響が大きいことが分かりました。「めがねやコンタクトをすればよい」では済まないこともあるのです。