



令和7年10月
愛媛県立大洲農業高等学校
保健室

10月10日は

目の愛護デーにやさしい生活を!

ふだんから、目にやさしい生活をしていますか? 次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をとる
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。

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
生活を長く続けていると、
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されています。



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
スマホから視線を外し、
遠くを見るなどして休憩する



出典：東山書房「健康教室」



スゴイ！ 下着って

「下着なんて、めんどくさい」「シャツを着るなんてカッコ悪い」なんて思っていないですか。実は、下着には、スゴイ働きがあるのです。たった一枚、下着を着るだけで、夏は汗を吸い取って肌の清潔を保ち、秋～冬は体温を逃がしません。

下着に使われる布地は、さまざまですが、保温性に優れていて、これからの寒さ対策に役立つのは、綿（コットン）素材です。肌触りのいい温かな下着で、毎日を元気に過ごしましょう。



農業祭まであと1か月。これからどんどん食材に触れる機会が増えていくと思いますが、ここで心配なのが「**食中毒**」。県内ではすでに、食中毒注意報が8回も発令されています。自分だけでなく、農業祭を楽しみに来てくれるすべての人が安全に美味しく楽しめるように、対策を万全にしましょう！

【食中毒予防3原則】

- ①菌をつけない（手洗い、消毒）
- ②菌をふやさない（低温保存）
- ③菌をやっつける（十分な加熱）

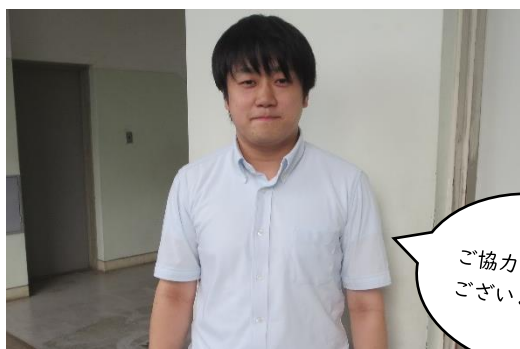


インフルエンザの予防、 10月が始めどき



保健委員の 突撃！ インタビュー

🔊 今月は竹岡先生 にインタビュー！



ご協力ありがとうございました♪

Q1 健康のためにしていることを教えてください！

→ 筋トレ

Q2 先生の健康目標はなんですか？

→ 腹筋を割る

Q3 目標のために、今後どんなことをしてみたいですか？

→ 食事を見直す

Q4 最後に生徒へ一言！

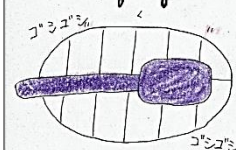
→ 皆さん、筋トレをして健康になりましょう。

【保健委員作成】歯のコラム①（1-2今岡）

正しい歯みがきの方法

1 歯と歯ぐきの境目を磨く

歯ぶらしの毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度で当てて、優しく小刻みに振動させるように動かそう



2 歯の表面を磨く

前歯の裏は歯ぶらしを「たてにして上下に動かそう」
奥歯の内側と外側は小さく動かすと良い

3 かみ合わせの部分を磨く

歯の上の溝に毛先を入れて前後に動かそう
特に奥歯は虫歯になりやすいから1本1本意識して磨こう



ポイント

は をみがくときはやさしくみがこう！



× ちからが 強すぎ



出典：東山書房「健康教室」