

保健だより

2025 年 10 月 1 日 (水) NO.12

【目の健康号】

江別市立江別第二中学校

発行者：吉原垂花梨

10月10日は目の愛護デー

メガネと近視

●近視とは

眼球の形が前後方向に長くなってしまい、ピントが合わなくなった状態！
伸びた眼球は、元の形に戻りません。
遺伝的要因と環境要因が関係しているといわれています。
裏面を見て、目に優しい生活を心がけましょう！

●仮性近視とは

近視になりかけの状態！
この状態でメガネをかけると、本当の近視になってしまうことがあります。
まずは眼科に行って、医師に診てもらいましょう！

●メガネの度の強さ

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。
眼科医に相談して、自分の目にあった度の眼鏡を作りましょう！

濡れタオル⁺ぶらすで 目を休めよう！

- 👁️ ズキズキ
- 👁️ 充血
- 👁️ 熱っぽい

濡れタオル + 氷



目を冷やそう！

- 👁️ ショボショボ
- 👁️ 乾燥

濡れタオル +
電子レンジ1分



目を温めよう！

金曜日は食育弁当の日

お弁当を作りましょう！
迷ったら、旬の食べ物を使うのがおすすめ！

サツマイモ・カボチャ・鮭 など

栄養素を調べる・江別産を使う・
捨てる部分や無駄を減らす・彩りを意識する・衛生に気を付ける……と
さらにパワーアップ！

感染症が流行中！

風邪やコロナなどの感染症が流行中です。

学校でも家でも手洗い・換気・咳エチケットを心がけましょう！

食事・睡眠・運動で、免疫力もアップさせよう！

レジリエンスで の回復！

レジリエンスとは？

ストレスを受けたときに

柔軟に対応し、立ち直り、乗り越える
力のこと！

誰もが持っている力ですが、うまく発揮できずにストレスに押しつぶされたり、すぐに諦めたりしてしまう人もいます。

テストが終わり二中祭目前！**皆さんの心は疲れていませんか…？**

レジリエンスは、家や学校の生活の中でも高めることができます。

レジリエンスを高めよう

- ♡ 自分に合った**ストレス解消法**を見つけよう
- ♡ 支えあえる**人間関係**を作ろう(家族・友人など)
- ♡ 困ったときは **SOS** を周りに言おう
- ♡ 睡眠、食事、運動で**体の健康**を保とう
- ♡ **小さな目標**を立てて達成しよう
- ♡ 初めてのことに**勇気**をもって**挑戦**しよう
- ♡ いろんな**視点**、**選択肢**を持とう
- ♡ 失敗したらそこから**学べる**ことを見つけよう

目に優しい5レンジャー

スマホや端末
顔に近くない？



猫背になってない？



その画面
明るすぎない？暗すぎない？



その部屋
暗くない？



30分以上
画面を見てない？



色覚特性って？

遺伝や病気により、**多くの人とは異なった色の見え方、感じ方**をすることです。

もともと、色の**見え方のくせ**はそれぞれ違います。女性では 500 人に 1 人、男性では 20 人に 1 人が、遺伝の影響で見分けが付きにくい色があると言われています。

自分の**見え方のくせ**が分かれば、くせに合った対応ができ、生活の困りを減らすことができます。

【見分けが付きにくいとされる色】

 と   と   と   と   と  など

★ 色の見分けが付きにくくて、気になっている。

★ 「赤いペン取って」のように色で指示をされて、困った経験がある。

色の見え方について気になる・困っているという人は、保健室に相談に来てください。