



保健だより

射水市立小杉中学校

R8. 7. 22



今月の保健室



近年、電子化が進み、様々な健康問題が生じています。その中でも一番深刻な影響を受けているのは、「目」だと言われています。最近スマートフォン（以下：スマホ）の普及とともに、「急性内斜視」の患者が急増しています。その状況を受け、国立成育医療研究センターは、「スマホ等の過剰使用により、斜視の発症や悪化を招く可能性がある」と警告を出しています。

「急性内斜視」の患者のほとんどは10～20代です。原因は、大人に比べてスマホの連続使用時間が長いからです。「急性内斜視」の主な症状は、物が二重に見える「複視」です。スマホは画面を近くで見るため、寄り目の状態になります。スマホを長時間使用すればするほど寄り目状態が続くため、眼の遠近を調整する筋がこり固まってしまい、遠くを見ても寄り目が戻らなくなり、「急性内斜視」を発症すると言われています。

スマホ使用に関しては、「30cm 以上離す」こと、「1日3時間以内の使用」が大切だと言われています。夏休みは、ついついスマホやゲームが長時間になりがちです。使用時間を自分で決めて、目の健康に心がけましょう。

今月の心配な病気

夏休みはお昼にお弁当を食べたり、自分で作ったりする人もいると思います。夏は、食べ物が腐りやすく、食中毒になりやすいです。そこで、食中毒予防の三原則（菌をつけない・増やさない・やっつける）について、しっかり覚えて、元気な毎日を過ごしましょう。

つけない	清潔・消毒	・手洗いは、丁寧に2回しよう。 ・調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯や漂白剤で消毒し、乾燥させて保管しよう。
ふやさない	迅速・冷却	・室温に放置せず、すぐに食べよう。 ・余ったものは、冷ました後すぐに冷蔵庫で保管し、なるべく早く食べよう。
やっつける	加熱	・中心温度 75℃以上 1分間以上を目安に加熱しよう。 ・みそ汁やスープは沸騰させよう。 ・電子レンジでの加熱は、ムラのないようにかき混ぜよう。



みんな大好き！

“掃除で磨くのは自分の心”

サッカーのFIFAワールドカップ2026大会では、試合のことだけではなく、日本選手やサポーターのある行動が称賛されていました。それは、試合終了後、サポーターの家族連れや若者たちが、自前で持参したゴミ袋を手に観客席を回り、清掃活動を行う姿があったことや、日本代表の試合後のロッカールームは、床にはごみ一つなく、シューズは揃えられ、ビブスや備品まで整理整頓されていたことです。

サポーターは「日本では学校や地域で掃除が当たり前。W杯でも同じことをするだけ。」と語り、森保監督も過去に「掃除は、日本人にとって日常。特別なことではない。」と話されています。

世界では、「掃除をすること」は称賛される文化かもしれませんが、サポーターや監督の言葉を借りれば、日本人にとっては、使った場所をきれいにすることは、当たり前の習慣なのかもしれません。

「時を守り、場を清め、礼を正す」

小杉中学生の心にも根付きますように。

