

# ほけんだより

令和7年10月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

朝晩と日中の気温差で体調を崩しがちな季節です。カーディガンなど脱ぎ着ができる衣服で調節するなどして、体調管理に気をつけましょう。

## ☆阿波高祭 保健展への御来場ありがとうございました

吉野川保健所のみなさんの御協力を得て、今年も保健展を開催できました。182名のお客様に御来場いただきました。

会場には、生徒厚生委員の「わたしがつくる朝ごはん」を展示しました。また、「ベジメーター」で自分の野菜摂取状況を調べたり、本物そっくりの赤ちゃん人形を抱っこして癒やされたり、たくさんのコーナーを体験していただけたと思います。



## ☆生活リズムを整えて、免疫力を高めよう！



## ☆10月10日は「目の愛護デー」



### 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

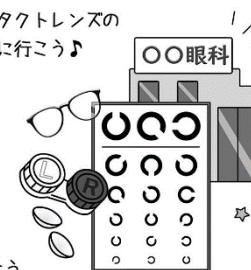
- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回は、スマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する

見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの  
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ  
見え方をチェックしよう。



視力以外にも、目や脳の病気で視野が狭くなるなど、視機能障がいへの注意が必要です。

こんな事ありませんか？

- ・目を細める
- ・階段や段差でよくつまずく。
- ・ボール遊びが苦手。
- ・メガネをかけても文字が読みにくい。
- ・物によくぶつかる。
- ・暗くなると見えづらい。

(情報提供)

徳島県立徳島視覚支援学校(088-622-6255)では、見え方の相談・進路相談、職業教育を行っています。「お気軽にご相談ください」とのことです。

職業教育課程では、視覚に障がいのある方が将来の職業自立のために、3年間学習し、あん摩・はり・きゅう師の国家試験受験資格が得られます。入学年齢の上限はなく、60歳を過ぎて学ばれている方もいらっしゃるそうです。

出典：健康教室(東山書房)、徳島視覚支援学校ホームページ