



令和7年10月発行
長崎南高校 保健室

視力低下に注意!! 近視の発症・悪化を予防しよう

近視の発症には、長時間の近業（近くを見る）作業の増加と、屋外活動の減少が影響していると考えられています。タブレットやスマートフォンなど近くで長い時間見続けると、目に負担がかかるため、近視になる可能性が高まります。近視は、進行すると将来さまざまな目の病気を発症するもとになります。近視の発症や進行を避けるためにも、目に負担のかからないような生活を心がけるようにしましょう。また視力低下が気になる場合や日常生活に支障がある場合は、早期に医療機関に受診することをお勧めします。

※目に関する内容について、日本眼科医会HPに動画等でわかりやすく掲載されています。[子どもの目 | 公益社団法人 日本眼科医会](#)

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、
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言われています。



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
スマホから目線を外し、
遠くを見るなどして休憩する



インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5ヶ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。
重症化予防にも効果があります。



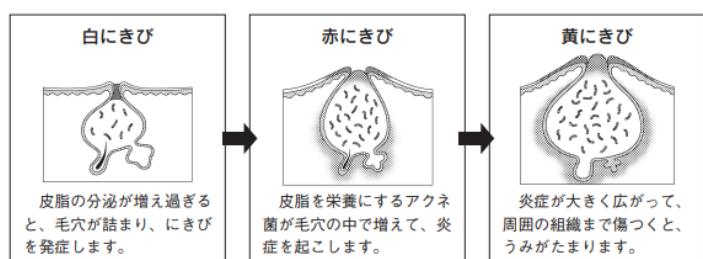
思春期の肌と正しいケア

ニキビは、皮脂の分泌が増える思春期にできやすく、多くの生徒が悩む皮膚疾患です。

ニキビができた時は放置せずに丁寧な洗顔などで悪化するのを防ぎましょう。

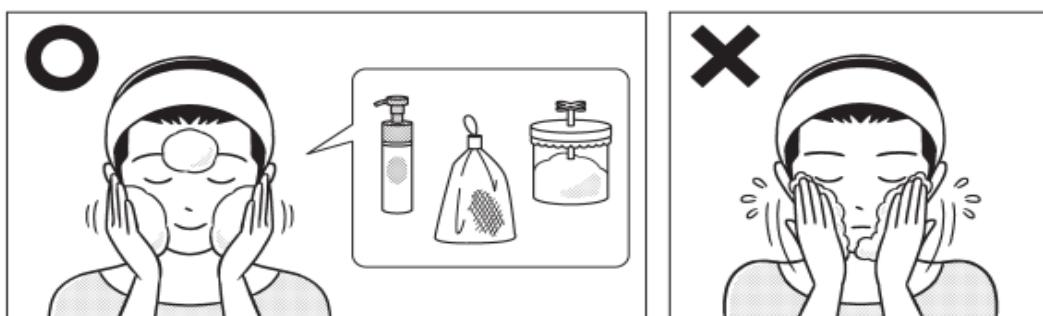
最近は治療法が進んで早期の症状から医療機関で治療できるようになりました。正しい知識を身につけて、早期の治療を心がけてください。

【にきびの発症と悪化】



正しい洗顔と皮膚への刺激を避け、ニキビの発症や悪化を防ごう。

①毎日、朝・晩、洗顔を丁寧に行う。肌の状態に合わせて、適度な保湿をする。



洗顔料を泡立てて、優しく顔を包み、泡を転がすように洗います。泡が出る洗顔料や、泡を作る道具を使ってみましょう。皮膚を、手でごしごしとこするような洗い方は、皮膚を傷つけます。

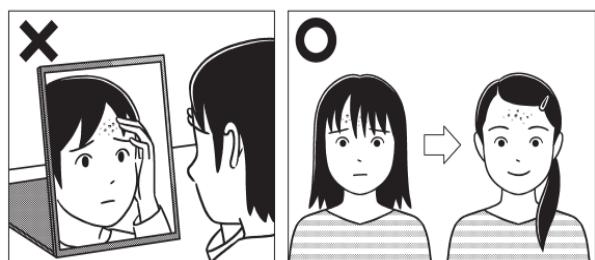


泡が残らないように、丁寧にすすぐます。泡は髪の生え際に残りやすいので注意します。

清潔なタオルを使って、皮膚をそっと押さえるようにして、水分を拭き取ります。

②にきびに触らない

- ・悪化するので、つぶしたりしない。
- ・刺激になるので、髪がにきびに触れないようにする。



③規則正しい生活を行う

食生活の乱れや睡眠不足、ストレスがたまると肌が荒れてしまいます。

思春期は肌も心もデリケートな時期です。栄養バランスの良い食事、規則正しい生活、適度な運動やリフレッシュなども大切です。