



令和8年度（2026年度）10月号

大阪市立墨江丘中学校 保健室 NO. 7

文化祭お疲れさまでした！各学年・部活動・有志の舞台発表、教科やクラブの展示発表…
どの発表も一人ひとりの個性が光り、素晴らしかったですね。

今年も長かった酷暑がやわらぎ、涼しくなってきました。保健室では、体調をくずしている
人やお疲れ気味の人、睡眠不足と思われる人の来室が増えてきています。インフルエンザも
例年より早く流行の兆しが出ています。今月はテストや体育大会の練習など、がんばりどころ
が多く、疲れが出やすい時期です。いつも以上にしっかり睡眠をとり、朝食を食べて登校する
など、体力の維持・感染予防に努めましょう！

🏆 体育大会の練習が始まります！ 🏆

体育大会の全体練習が始まっています。全力で取り組めるように、しっかり体調を整え、大きな
ケガのないようにしましょう！！水筒も忘れないようにしてください。



体育大会予行・当日、救護所は本部席の隣にあります。競技中に体調が悪くなったら、まわりの
先生に相談するようにしてください。体育大会までに、靴のサイズが合っていないという人は、
合っている靴に変えておくことをおすすめします！毎年、運動部を引退した3年生で肉離れなどの
ケガが多いです。競技の合間など、こまめにストレッチをするなどしてケガを予防できると良いで
すね。最後まで全力を出し切れるよう、応援しています！！

インフルエンザの季節が来ます！ 予防を心がけ、流行を阻止しよう！



9月末頃より、インフルエンザが全国的に早期流行しています。現在流行しているのは、2009
年に新型インフルエンザとして感染拡大した型（A型 H1N1型）です。

インフルエンザワクチンについて、早めに接種すると、冬の流行ピーク（12月～2月）に
効果が切れてしまわないかな？という心配もあるようです。多くの人が心配するポイントですが、
流行が始まろうとしている今まず予防しなければ、ワクチンを打つ意味がなくなってしまうため、
タイミング的には今打つのが良いのではないのでしょうか。ワクチンの効果は、接種してから約2
週間後には効果が出て、約3～4か月、データによっては6か月持続します。急激に効果がなくな
るわけではなくゆっくり落ちていくため、2月頃までは持続します。また、ワクチンを打った
後に感染すると、症状が出ない『不顕性感染』となり、それによって抗体が再び復活する
『ブースター効果』が得られることもあります。ですから、ピークが後ろに来たとしても
ワクチンを打っていただければそれほど心配することはないのではないかと思います。

インフルエンザワクチンはインフルエンザの重症化を防ぐものです。
接種しても発病することがあります！手洗い、規則正しい生活習慣、
マスクの着用、爪切り、咳エチケットなど、基本的な感染予防対策
はしっかり行ってください。もちろんこれまで通り清潔なハンカチ
は毎日持って来て、手洗い後に手をふくようにしてくださいね。



10月10日は
目の愛護デー

～目にやさしい生活
心がけていますか？～

長時間近くを見続けると
目の疲れがたまる

目を休ませよう

正しい姿勢で勉強しよう

目の疲れがたまる

メガネ・コンタクトレンズ
の度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っていると
ピントを合わせようと、目の周囲の
筋肉に負担がかかり、疲れ目の
原因となります。

前髪、目にかかっている？

目にいいのは
ビタミンA・B・B₂

バランスのとれた食生活

目にいいのは
ビタミンA・B・B₂

たまには
ゆっくり

遠くを
ながめて…

目の疲れがたまる

目を休ませよう

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1
目と画面の距離は 30cm 以上に

スマホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2
目はこまめに休ませる

30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3
使用ルールを決める

長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4
寝る前はスマホを見ない

スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

スマホやタブレットが普及し、知りたいことを調べることができたり、好きなことについて動画などで情報をたくさん得ることができるようになりました。学習面でも活用でき、今やなくてはならないツールです。その一方で、長時間使用による目の疲れや痛み、姿勢のくずれ、強い光が目に入ることによる睡眠への悪影響など、様々な問題も出てきました。便利でこれからも長く活用していくために、電子メディアとの上手な付き合い方を身につけたいですね。

特に寝る前の電子メディアの使用は、眠りの質に大きな影響が出ます。いつ連絡があるかと思うと気になってしまいます。墨江丘中学校みんなで22時にはやり取りをやめるなど、ルールを決めてはどうでしょうか？



疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？

- ☒ 重たい
- ☒ 痛い
- ☒ かすむ
- ☒ しょぼしょぼする
- ☒ 乾いた感じがする

このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見ると、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



*** コンタクトレンズに水道水は使っていいの? ***

ゴミがついたから — そんな理由でコンタクトレンズに水道水を使おうとしていませんか？

保存液がないから



それ、ちょっと待って!

微生物が付着してしまう

一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう

コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装着すると目を傷つけてしまいます。

目を守るためにも、水道水がついてしまったレンズは装着せずに処分してくださいね。



どうしてダメなの？