



ほけんだより

～10月号～

令和8年10月2日
新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
保健室

保健目標 正しい姿勢で、目を大切にしよう！

目を大切にしましょう

保健室に、「頭痛」を訴えて来室する生徒が多くみられます。頭痛が起こる原因の中に、目の疲れや視力の低下があります。暗い所で本を読んだり、テレビを見る時に近付きすぎたり、長時間のスマホ操作やゲームをしたりして、気付かないうちに目に大きな負担をかけているのです。

こんなこと
していませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

出典：「健」10月号。日本学校保健研修社，2026

10月9日の給食は、目の健康に欠かせない、アントシアニンを多く含む食材が使われます♪



自然な姿勢をつくろう！

人の自然な姿勢とは、緩やかなS字を描いた脊椎の上に、頭がのっている状態です。学校では授業で座っていることが多いため、座る姿勢を意識することが大切になります。



<姿勢のポイント>

- 鼻がへその上にくるようにする。
- 耳が肩の上にくるようにする。
- あごを引いて、首を伸ばす。
- 背もたれには寄りかからない。
- 息を吐きながら肩の力を抜いて、座る。

保護者の皆さま

新宿区内では、インフルエンザやコロナウイルス感染症により閉鎖措置をとった学校があります。本校での流行はまだありませんが、これからの季節、感染症が増える時期となります。学校行事も重なりますので、引き続きご家庭において体調管理を気にかけていただきますよう、お願いいたします。