

10月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。今月は目の健康について考える月にしましょう。

目に優しい生活で近視予防を！

近視とは近くのどこかにピントが合い、遠くのものがぼやけて見える状態のことです。子どもの近視は、年々増加しており、文部科学省によると裸眼視力1.0未満の子どもの割合は中学生で約6割を超えています。近視になる原因は遺伝と生活環境の両方が関わっていると言われていたますが、近年の子どもの近視の急激な増加は、みなさんを取り巻く生活環境が大きく関係していると考えられます。近視の原因となるような生活環境を取り除くことは非常に難しいため、少しでも目に優しい習慣を取り入れることが大切です。

●近視の原因となる生活環境

「外遊び」が減った

日光に当たることは近視の予防になり、「外遊び」の時間が短い子どもは近視になりやすいといわれています。

対策：1日2時間ほど外へ出て日光に当たりましょう。通学時間、体育の時間など、1日の中で2時間は外で過ごせるとよいですね。

睡眠不足

近視の子どもは、そうでない子どもに比べて就寝時間が遅く、睡眠時間が短いことが分かっています。

対策：質の良い睡眠をとるためには日中に光を浴び、生活リズムを整えることが大切です。

近い距離で見る機会が増えた

ノートやタブレット、スマホやゲームなどを見る際、距離が近ければ近いほど、近くにピントを合わせる調節力が働き、近視のリスクが高まります。

対策：近くのものを見る際は、目の距離を30cm以上離し、30分に1回は20秒以上、遠くを見るなどして目を休めるようにしましょう。



早めに始めよう！感染症対策

愛知県では例年、10月下旬頃からインフルエンザ注意報が発令されています。自分と周りの人を守るために、感染症予防のための行動を意識するようにしましょう。

どんな感染症でも基本的な予防対策は同じです。感染症は感染源、感染経路、感受性宿主（感染を受ける可能性のある人）の3つの要因が揃うことで成立します。そのため、これらに対して適切な対策をとることで感染を防ぐことができます。

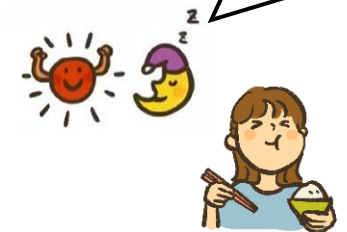
感染源をなくす

- ・手指消毒
- ・体調不良時は無理せず休養する



体の抵抗力を高める

- ・規則正しい生活習慣（食事・運動・睡眠）



感染経路を遮断する

- ・手洗い
- ・マスクの着用
- ・換気



「リフレーミング」をしよう！

「リフレーミング」とは、ある物事に対する認知の枠組み（フレーム）を変えて、別の違った枠組みで捉え直す（リフレームする）ことを指します。「リフレーミング」をすることで、自分の短所だと思っていた性格が視点を変えれば長所として捉え直すことができます。また、否定的に捉えていた出来事も前向きに捉え直すことで、気持ちが楽になったり悩みの解決につながったりします。

〈リフレーミング辞典〉

おとなしい	→	落ち着いている
マイペース	→	人に左右されない
おしゃべり	→	話し上手で明るい
人に合わせる	→	協調性がある

もう半分しかない



否定的な捉え方

まだ半分もある



前向きの捉え方

「リフレーミング」をしたからといってすぐに前向きに捉えられないこともあると思いますが、何度も繰り返していくと少しずつ捉え方が変わってくるかもしれません。保健室廊下前の掲示板にも様々な「リフレーミング」の具体例が書かれた「リフレーミングカード」を掲示しています。興味がある人はぜひ見に来てください。