



令和7年10月10日  
板橋区立板橋第五中学校  
校長 太田 繁伸  
保健室

秋が深まってきました。朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、保健室でも、喉が痛い、頭痛がする等の訴えで来室する生徒も増えてきました。上着で温度調整しながら、体調に気をつけて過ごしましょう。明日は運動会！応援しています！



### ～保護者のみなさまへ～

インフルエンザが昨年より早く、都内で流行シーズンに入ったようです。お子様の健康を守るためにも、下記の点についてご家庭でもご配慮・ご協力をお願いいたします。10月1日からワクチン接種も始まりました。お子様には板橋区のワクチン接種助成もありますのでご確認ください。ワクチン接種はかかりつけ医とご相談ください。

#### ❀ご家庭でもできる予防のポイント❀

- ・手洗い・うがい  
帰宅後や食事前にこまめに手洗い・うがいをしましょう。
- ・十分な睡眠とバランスの良い食事  
抵抗力を高めるために、規則正しい生活を心がけましょう。



隅々まで洗って  
きれいな手

意識して  
洗ってみよう！

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



★手にはウイルスがつきやすいので、学校でも①体育後②給食の前③トイレをした後は、石けんと流水で手洗いしてください。1階玄関にアルコール消毒液が設置してありますが、目に見える汚れが手についているときは、アルコールスプレーではなく、しっかり手洗いをしてください。

★女子トイレの個室に置いてある生理用品は、困ったときはいつでも使ってください。もらったなら、次の日に、家からもってきたものを返却してくださいね。ご協力をお願いします。

症状から知る

# 目の病気 図鑑

こんな症状、ありませんか？

## 目が乾く、シパシバする

それは... → **ドライアイ** かもしれません



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。

- 症状の一例
- 目が乾く
  - 目の疲れ
  - 違和感（ゴロゴロする）
  - かすむ
  - 涙が出る
  - 目が赤い
  - 眩しい
  - 痛い
- など

## 蚊や糸のようなものが見える

それは... → **飛蚊症** かもしれません



明るい晴れた空を見たときに黒い虫や糸状のゴミのようなものが視界を浮遊しているように見えることがあるかもしれません。これは目の中の硝子体というところにある濁りがそのように見えるもので、あまり心配はないことがほとんど。ただし、それが急にひどくなった際は危険な病気の可能性があるため、すぐに眼科へ。

## 目の健康を守るために

ICTとは  
程よい距離で付き合い



画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら  
放置せずに眼科へ



目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいなと思ったら既に症状が進行していることもあります。

メガネやコンタクトレンズの  
度が合っているか定期的に点検を



合っていないものを使っていると、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。

## 目が赤くなる、かゆい

それは... → **結膜炎** かもしれません

結膜とは白目のこと。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やウイルス、アレルギーなど、原因はいろいろ。

ただし、黒目の周りが充血している場合や黒目と白目の境目が充血している場合は、結膜炎ではない病気の可能性も。



## 片目の位置が内側（外側）にズれる

それは... → **斜視** かもしれません

通常、両目の視線は同じ方向にそろっているはずですが。片目だけが違う方向を向いているときは斜視といって、見え方に支障が出るなど見た目だけではなく問題が起こることがあります。また、ぱっと見は斜視ではないのに片目ずつ調べるとズれていることもあります（斜位）。スマホの使い過ぎで斜視になってしまう「スマホ斜視」も最近は問題になっています。

