

10月が始まりましたね。今月は中間試験やオープンスクール、2年生は修学旅行など様々な行事があります。受験も近づいており、忙しい日々が続きます。

また、10月は気温の変動が大きい月でもあります。上着などで体温調節をし、体調面に気をつけながら毎日元気に過ごしましょう。

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる感染症で、日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。本格的な流行に備えて、インフルエンザの予防についておさらいしましょう。

インフルエンザに感染すると、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴で、せきやのどの痛み、鼻水などの風邪症状もみられます。

学校では多くの人が教室など同じ場所で過ごすため、一人ひとりが日頃から予防を心がけることが大切です。

感染予防のために・・・

①手洗いを丁寧にしよう

外から帰った時や食事の前などは、石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。
手についたウィルスを洗い流すことが、感染予防につながります。



③こまめに換気をしよう

教室などたくさんの人が集まる場所では、こまめに空気を入れ換えましょう。



②咳エチケットを心がけよう

咳やくしゃみが出るときは、マスクをするか、ハンカチやティッシュ、袖口などで口と鼻をおおいましょう。



④生活リズムを整えよう

十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、体調を整えましょう。



疲れを感じた時は無理をせず、休むことも大切です。



10月・11月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日のお知らせ

スクールカウンセラー	10/14 (水)	10/21 (水)	10/28 (水)	11/4 (水)	11/11 (水)	11/18 (水)	11/25 (水)
スクールソーシャルワーカー	10/14 (水)	10/21 (水)	10/28 (水)	11/4 (水)	11/11 (水)	11/18 (水)	11/25 (水)

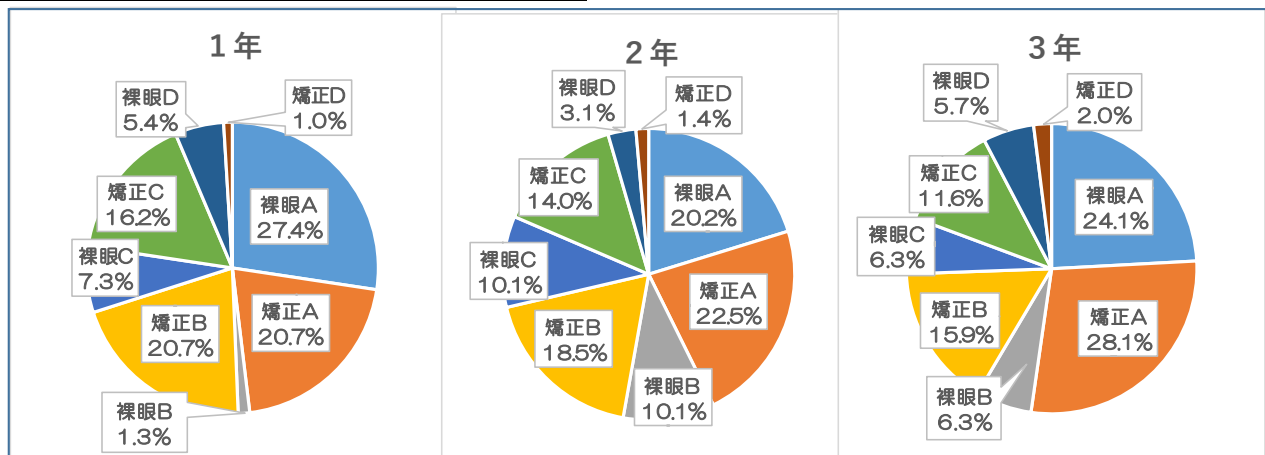
希望者は担任の先生または養護教諭まで希望の日時を申し出てください。生徒と保護者の方が一緒に受けることもできますし、生徒本人のみ、保護者の方のみで受けることもできます。

予約制で、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。

下の円グラフは、今年5月に行った上満南高校のみなさんの視力検査の結果をまとめたものです。

上南生の視力（5月の視力検査結果から）

「A」視力 1.0 以上 「B」 1.0 未満 0.7 以上 「C」 0.7 未満 0.3 以上 「D」 0.3 未満

**今年度の視力検査で受診勧告書もらった生徒**

1年生… 94名

2年生… 102名

3年生… 90名

※視力検査結果については、文部科学省 学校保健統計調査の計算方法に準じて統計を出しています。

「両眼とも 1.0 以上及び両眼又は片眼の視力が 1.0 未満と判定された者について、左右のうち低い方の視力を記載する。」

（例）右眼が A、左眼が C の場合、C に計上。右眼が B、左眼が D の場合、D に計上。

上南生の視力検査の結果を見ると、全学年共通でおよそ半分の生徒が視力矯正を行っていて、裸眼で視力 1.0 以上の生徒は 4 分の 1 程度となります。そう考えると、近視の人が多いと言えるのではないのでしょうか。

文部科学省の令和 7 年度学校保健統計調査（令和 8 年 2 月 13 日公表）によると、裸眼視力 1.0 未満の子どもの割合は、学校段階が進むにつれて高くなっており、小学校で 3 割、中学校で 6 割、高等学校で 7 割程でした。高校生は、新型コロナウイルスの影響で調査時期の異なる令和 2 年度から令和 5 年度を除いて、過去最高となっています。

近視には遺伝要因と環境要因とが関係するため一概には言えませんが、近年の近視の増加には、スマホやパソコン、ゲーム機といったスクリーン等近くを長時間見続けることや、外で遊ぶ機会の減少などの環境による影響が大きいと考えられています。

近視はただだんに視力が悪くなるだけでなく、将来の緑内障や網膜剥離などの目の病気との関連が大きいこともわかってきています。

読書やスマホ使用などの際は 30 センチ以上離し、長時間近くでものを見続けたら遠くのを 30 秒ほど見て目を休ませるなど、目の健康を気にかけて生活するようにしましょう。

参考文献：文部科学省 令和 7 年度学校保健統計調査、日本経済新聞 2026 年 2 月 13 日掲載記事

保健室より

5 月の身体計測時に行なった視力検査で、左右どちらかだけでも C（0.3～0.6）・D（0.3 未満）があった生徒には、受診勧告書を渡しています。9 月 4 日の時点で、結果が戻ってきているのは 42 人です。受診はしたけれども受診報告書を提出していないという生徒は、担任の先生が保健室まで提出してください。まだ受診をしていない人は眼科を受診することをお勧めします。

