

保健だより



令和7年度 10月号

篠田中学校 保健室

体育祭では、篠中生の一生懸命な姿、仲間を応援する姿、相手を思
いやる姿を見ることができ、嬉しい気持ちになりました。

10月に入り、過ごしやすい季節になりました。読書の秋、スポー
ツの秋……。何かに挑戦するには、よい季節ですね。

9月の終わりから新型コロナウイルス感染症で欠席する生徒が増えましたが、今は少
し落ち着いています。『石けんを使った手洗い・うがい』と『換気』をしっかりしまし
よう。



10月の保健目標

目を大切にしよう!!

スマホ老眼

に注意!

スマホ老眼は、スマホや
タブレットの長時間使用
で目の筋肉が緊張状態と
なり、凝り固まって、一
時的にピント調節が上手
くできなくなることを言
います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を
見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、
使いすぎに注意しましょう。

目の健康を守るために

ICTとは

程よい距離で付き合おう

気になることがあったら

放置せずに眼科へ

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

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。

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。

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。

メガネをかけると近視

が進む?

一本当の近視と仮性近視(偽近視)

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは、眼科の先生に診断してもらう必要はあります。

メガネの度に注意

メガネの度が強すぎると近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには、眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



かけるシーンは絞ってもOK

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが授業中など必要なときだけ使用して運動するときなどはかけないという使い方をしても基本的には大丈夫です。



秋になってから、こんな症状ありませんか?



(くしゃみ・鼻水・頭痛
皮膚のかゆみ・食欲がない)

…寒暖差アレルギーかも!
よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるもので「寒暖差アレルギー」は体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起ります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることが出来ます。

○温度差対策!

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。

○規則正しい生活!

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

涙には3種類あって知ってた?

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は3つの種類と大切な役割があるんです。

目をうるおす涙

目は乾燥すると傷つきやすくなってしまう。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、細菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保っています。



刺激から守る涙

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して目を守ってくれます。



感情の涙

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。



薬の保管方法

ポイント

医薬品はその保管方法によって効果が弱まるだけでなく安全性が損なわれる事もあります。

・高温、湿気、日光を避け室内で保管します。

・冷所保管の薬は冷蔵庫へ

・薬を他の容器に移し替えない

・古い薬は捨てる

