

伊勢崎市立あずま中学校 保健室 令和7年10月1日(水)

秋はスポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋・・・と何をするにも よい季節です。しかし、朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、体調をくずしやす い時期でもあります。また、感染症も流行り出す時期です。

服装を調整したり、規則正しい生活習慣を心がけたりするなど、体調管理を して過ごしましょう!





## \_ 色覚検査について\_\_

先天性色覚異常は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみ られます。状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理 解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が必要とされます。

毎年1年生の希望者を対象に色覚検査実施を予定しています。他学年で希望者がいる場合は、担 任または養護教諭までお知らせください。プライバシーを守るため個別で検査を行います。

## \_ 秋の花粉症と感染症について\_

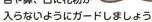
花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症 があります。対策をしながら、過ごしていきましょう。

また、感染症の予防には、石けんによる手洗いが有効です。また、毎日清潔なハンカチを用意して おきましょう。なお、感染症と診断された場合は、登校時に療養報告書や治癒証明書の提出が必要 です。様式は学校ホームページに掲載していますので、必要に応じてご活用ください。



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。 公園や河川敷に多いので気をつけてください







衣服についた花粉を落としましょう



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう





# 生活習慣を整えよう

普段から自分の生活リズムを保てるように心掛けて生活していますか? 生活習慣が偏ってしまうことはありませんか?

規則正しい生活習慣を送るためには、睡眠・運動・食事を自分の生活に バランス良く取り入れる事が大切です。



# **◇ ◇ 秋になってから、こんな症状ありませんか?◇**



0

くしゃみ 鼻水 頭痛

皮膚のかゆみ 食欲がない

10月10日は

目の愛護デー

…もしかして、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 よるものですが、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こります。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できます。は、自律神経を整えてくれます。

#### Check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服 装で、気温差に自分

で対応しましょう。一枚羽織るもの を持っておくと便利です。

#### Check 規則正しい生活を

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 

# 目を大切にして

10月10日は目の愛護デーです。

みなさんは自分の目を労ってあげていますか? 使いすぎや疲れを感じている人は少し休んでみましょう。

# 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。

# 視力があるのに「失明」?

# 機能的失明とは

失明と聞くと「まった く何も見えない状態」を 思い浮かべるかもしれま



せん。しかし、眼球は正常な状態でも、 たとえば瞼のけいれんやまぶしさを強く 感じて目を開けられないなど、実質的に 目を使えない状態になれば、当然視力を 使えず、他の感覚に頼って生活すること になります。これは機能的失明と呼ばれ ています。

スマホ ٤ 失明

近年、スマホの見過ぎ による斜視(両目の向く 方向が違う状態)が問題

になっています。斜視も程度がひどいと 焦点が合わず、十分な視力が出なくなり ます。これも機能的失明と見なす眼科医

もいます。手術が必要 な場合もあります。

ICT機器は30分使っ たら休憩を基本に。

