

ほけんだより10月



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。

原因の植物に近づかない



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

外に行くときは
マスクや
花粉症用メガネ
をする



目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう



外出から帰宅したら
衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐに
うがいと
洗顔をする



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？



くしゃみ 鼻水 頭痛

皮膚のかゆみ 食欲がない

…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。

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。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。



目を大切にしていますか？

10月10日は目の愛護デー



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。

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。

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が、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。

スマホと失明

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。

