

# ほけんだより10月

2025年  
野々市明倫高校  
保健室



## 寒暖差に負けない！ 秋の健康管理

**寒暖差に注意** 10月は朝晩の冷え込みや急な気温の変化で、体調を崩しやすい時期です。寒暖差は自律神経を乱しやすく、だるさ、頭痛、腹痛などの原因になることがあります。

1. 気温差への対策 脱ぎ着しやすい服装で体温調節。寒いと感じたら我慢しないことが大事。
2. 自律神経を整える ①睡眠 質の良い睡眠を確保。 ②食事 バランスのとれた食事。 ③運動 軽い運動やストレッチでリフレッシュ。 ④入浴 夏場はシャワーが多かった人も、ゆっくり湯船につかってリラックス。

**夏の疲れの回復** 夏の暑さで消耗した体力を、栄養と睡眠でしっかりと回復させましょう。特に受験を控えた3年生は、ここで無理をせず休養をとることが重要です。

## 目にやさしい生活をしていませんか？

### デジタルデバイスによる目の疲労

長時間近くを見続けることで、近視の進行や眼精疲労（目の疲れからくる頭痛・肩こり・吐き気など）につながる。「急性内斜視」などのリスクも指摘されている。

### 疲れ目・ドライアイ対策

- ①定期的な休憩：20分ごとに20秒以上、6m先（窓の外など）を眺める。
- ②目のSOSチェック：目のかすみ、目の重み、目の奥の痛みなどがいないか。
- ③涙で潤す：まばたきを意識する。眼科でドライアイ用の目薬を処方してもらう。

### 適切な眼鏡やコンタクトレンズの使用

眼鏡やコンタクトレンズは、目の状態やライフスタイルに合ったものを眼科で処方してもらう。コンタクトレンズの取り扱い方やケアの仕方もしっかり教わるのが大切。

目がかわく、  
疲れる、  
ゴロゴロする  
などの

### ドライアイを悪化させる3コンとは

- エアコン** 風が直接目に当たらないようにしよう
- パソコン** 作業中は意識的にまばたきをしよう
- コンタクトレンズ** 長時間装着しないでメガネを併用しよう

## スマホの不適切な使用による「急性内斜視」に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



### 急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



### 急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20~30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



## 保健委員会より

使い捨てコンタクトレンズの空容器を回収しています。環境保護や、収益は角膜移植を待つ人のためのアイバンクの活動にも役立っています。メーカーは問いません。1階・保健測定室前にある回収ボックスへ！ おうちの方も是非ご協力ください。

# 朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期は多いこと

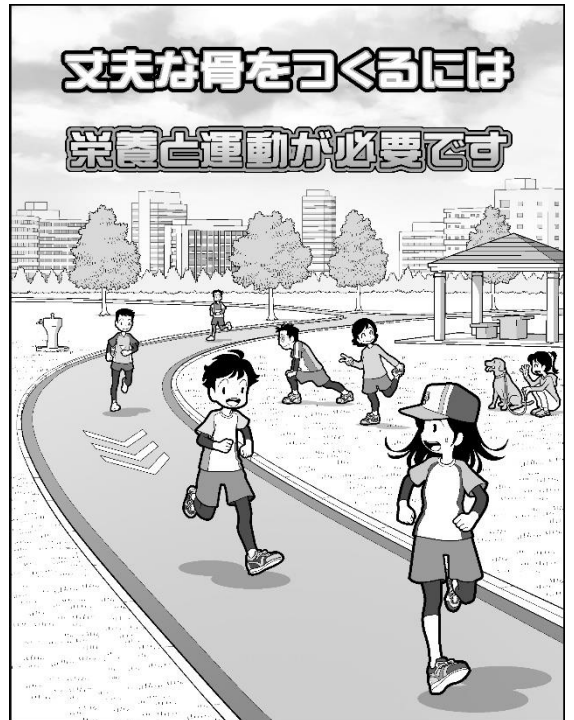
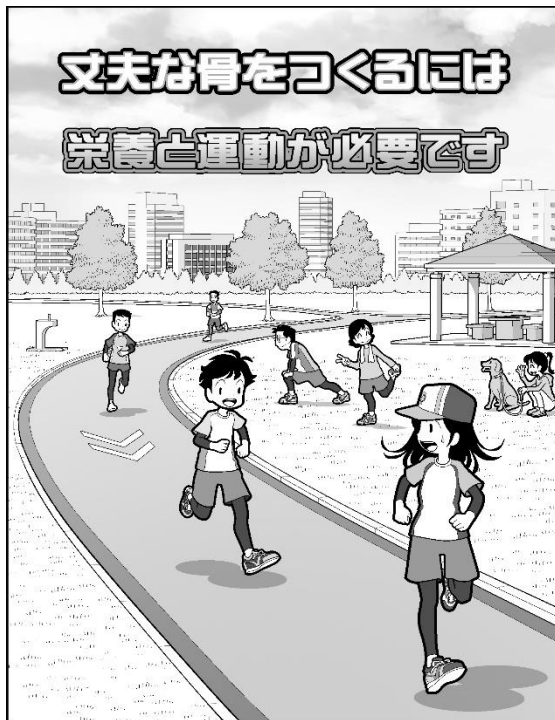
から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

10月に入り、「なんとなく調子が悪い…」という人がみられます。『朝の光で体内時計をリセットすること』が最も効果的です！

7つのまちがいを探そう！

答えは下に  
あります。



## 10月17日～23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使用方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



あげてはいけないものって？

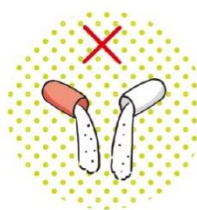
人から素敵なプレゼントをもらって、うれしいですよね。でも、あげたりもらったりしてはいけないものがあります。それは薬です。病院で出された薬は、その人の症状や病気の原因、年齢などに合わせて作られています。そのため、もしも同じ症状があっても、他の人の薬では正しい効果が出ませんし、からだに悪いことがあります。ですから、「薬は人にあげない・人からもらわない」を守ってくださいね。

● 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



● 用法・用量を必ず守る

● 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



● カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない